

యోగాసనమలల

యోగవిద్య

101
4-91 - 1091

ALCA/0.18608



గ్రంథకర్త :

లంక సూర్యనారాయణ

నవరత్న బుక్ సెంటర్

కారల్ మార్క్స్ రోడ్, విజయవాడ-2

యోగాసనములు
(యోగవిద్య)

లంక సూర్యనారాయణ

ACCN: 18608

ప్రథమ ముద్రణ :
అక్టోబర్ - 1991

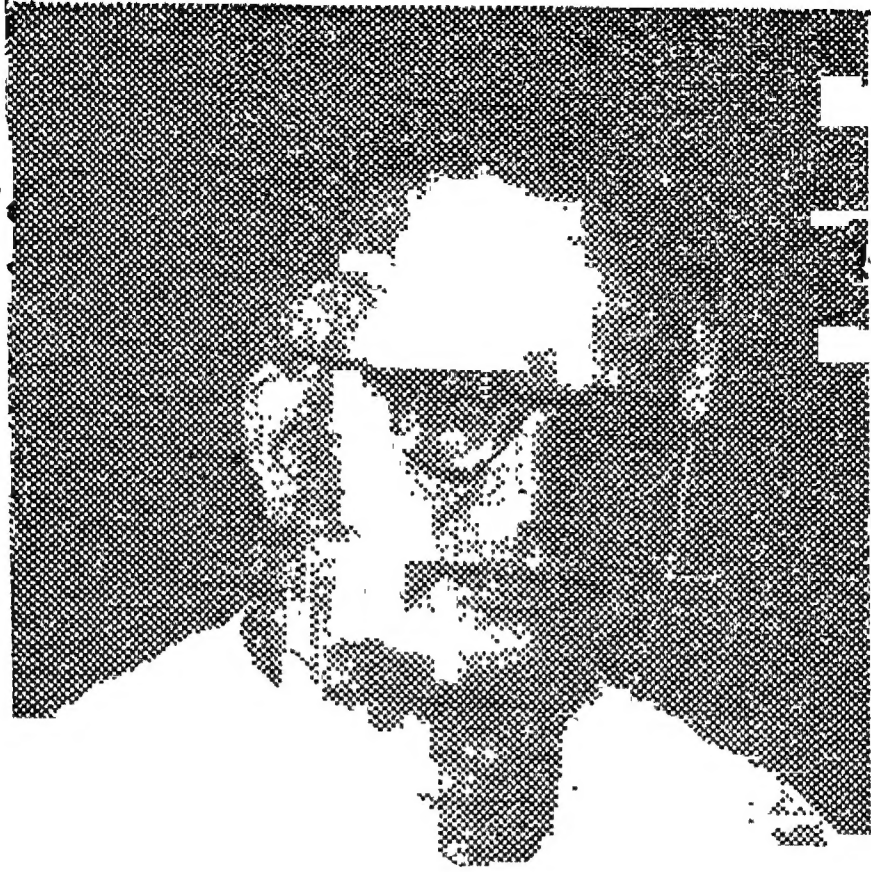
ముఖచిత్రం :
వినోద్

6/3.7
SUR

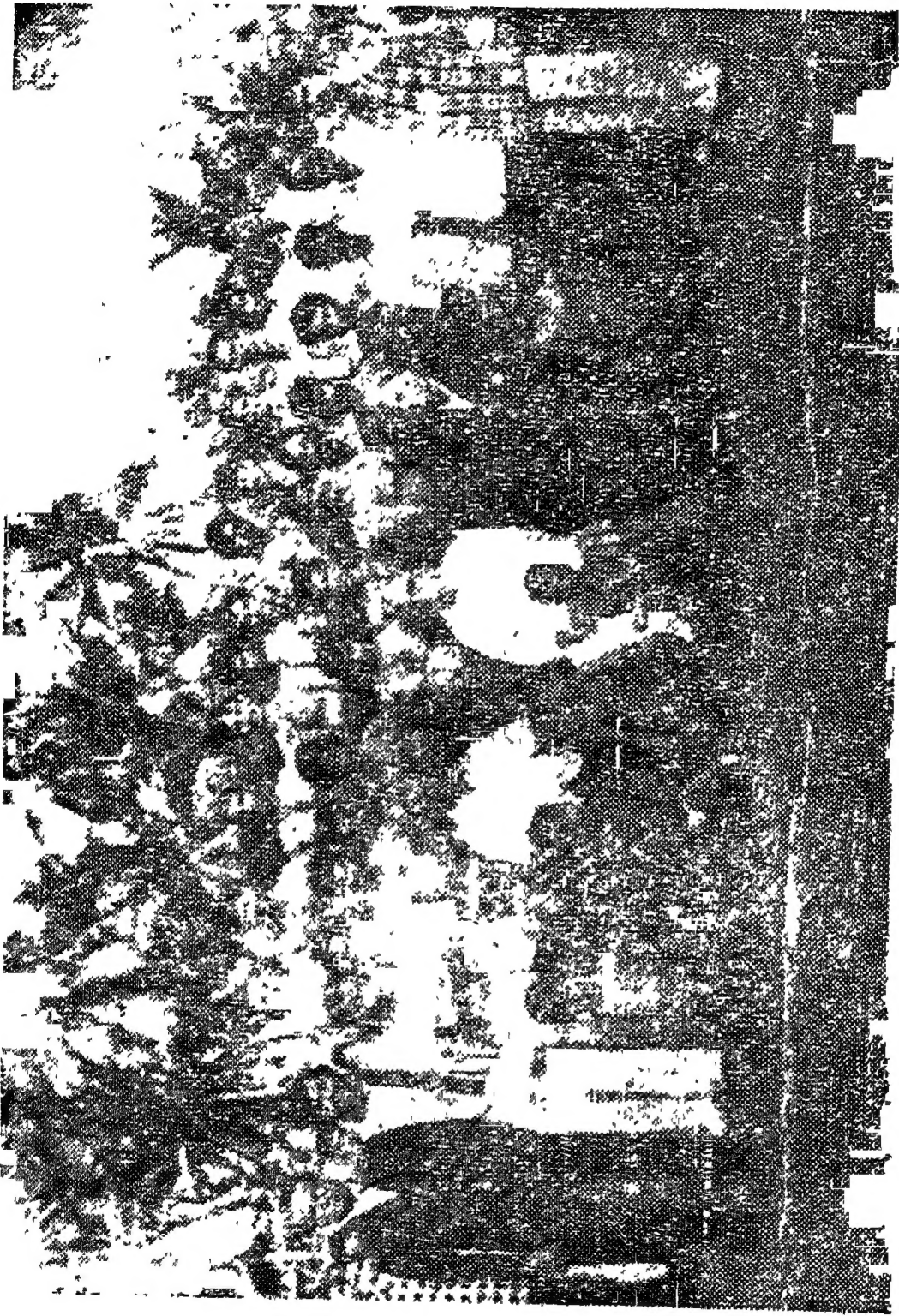
ముద్రణ :
డి. బి. ప్రింటర్స్
విజయవాడ-2

వెల : రు. 35.00

స మ ర్ప ణ



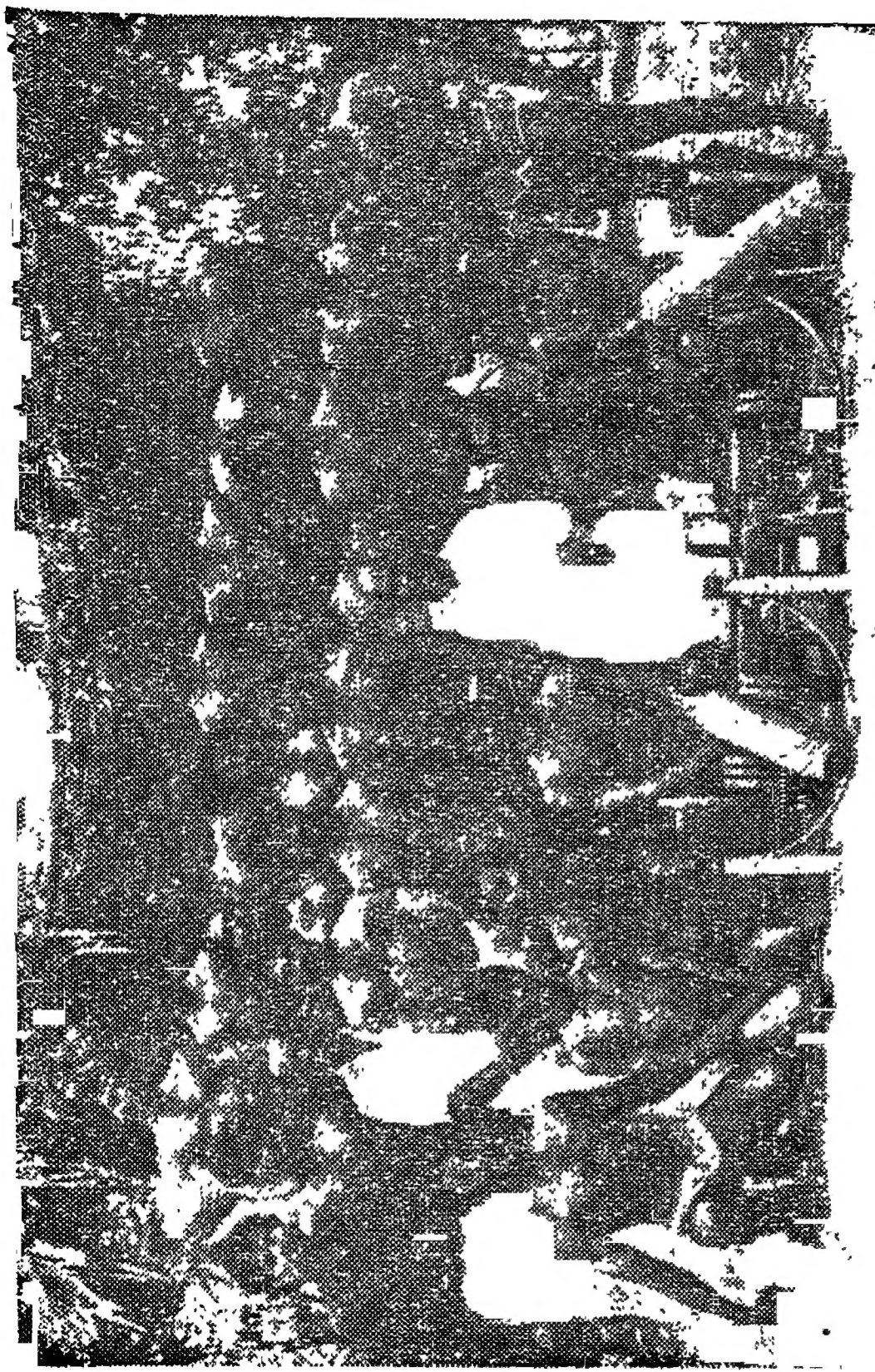
ఒంగోలు పట్టణ వాస్తవ్యులు...బ్రహ్మశ్రీ లక్కరాజు
సాంబశివరావు ప్రపంతులుగారి ప్రేయశిష్యులు ... మద్గురు
వరేణ్యులు... మల్లకేసరి... వ్యాయామ విద్యా విభూషణ...
యోగ విద్యా మార్తాండ... బ్రహ్మశ్రీ మోచర్ల శ్రీహరిరావు
గారు...తాము బహుశమలకోర్చి నేర్చిన విద్యను కరుణ
తోడను ఆర్థ్రతతోడను నాకొకింత ప్రసాదింప దానిని జిజ్ఞా
సువుల కుపకరించునట్లు ఈ గ్రంథమును రచించి, సూర్యుని
చేత ప్రసాదించబడిన జలముచేతనే సూర్యునికి అర్ఘ్యమిచ్చి
నట్లు ఈ గ్రంథ కుసుమమును గురుదేవుల పాదముల కడ
పూజా పుష్పముగ సమర్పించుచున్నాను... “గ్రంథ కర్త.”



గురుదేవులు బ్రహ్మశ్రీ మోచర్ల శ్రీహరిరావుగారు, (కూర్చున్న వారిలో స్థున్నవారు) పౌషారవేత్ర శ్రీ జాలుమూరి వెంటక సుబ్బారావుగారు, (నానీగారు కూర్చున్న వారిలో స్థున్నవారు) తమ వ్యాయామ మండలి శిష్య బృందంతో... "గ్రంథ కర్త"

“నీ నీధింగ్,”

మారుతీ వ్యాయామ మండలి శిష్యబృందం...



విషయ సూచిక

	పేజీ		పేజీ
సిద్ధాసనము	42	మూఢ గర్భాసనము	71
మతాంతర సిద్ధాసనము	44	భగాసనము	72
వజ్రాసనము	45	ఉష్ణాసనము	73
ముక్తాసనము	46	మత్స్యాసనము	74
ముక్తాసనము	46	మండూకాసనము	75
గుప్తాసనము	46	పవన ముక్తాసనము	76
పద్మాసనము	47	అర్థమాల్యందాసనము	77
స్వస్తికాసనము	48	మత్స్యేంద్రాసనము	79
సుఖాసనము	49	పాదప్రసరణ కూర్మాసనము	80
సమాసనము	50	విగాసనము లేక	
బద్ధ పద్మాసనము	52	విశమాసనము	81
ఉత్తిట పద్మాసనము	54	యోగ ముద్ర	82
జామ ద్ధ ఉత్తిట పద్మాసనము	55	హస్త స్పృష్ట బద్ధపాద	
కుక్కుటాసనము	57	ప్రసరణాసనము	84
హస్తబద్ధ పద్మాసనము	58	పాదప్రసరణ ఉత్తిష్టాసనము	85
వజ్రాసనము	59	భుజంగాసనము	86
ముఖాసనము	60	విపరీత పాదశి రస్పర్శ	
వీరాసనము	62	నాసనము	87
గుప్తాసనము	63	శలభాసనము	88
హస్తపాద గుప్తాసనము	63	ధనురాసనము	89
గోరజాసనము	64	నాభి ఆసనము	90
పర్యతాసనము	65	విపరీత పాదాంగుష శిర	
పూర్ణకుప్త వజ్రాసనము	66	స్పర్శనాశనము	91
సుప్త వజ్రాసనము	66	విస్తరిత హస్తపాద శిర	
అర్థ చంద్రాసనము	67	స్పర్శనాశనము	92
కూర్మాసనము	68	ఆకర్షణ ధనురాసనము	93
ఉత్తాన కూర్మాసనము	69	విపరీతపాద ప్రసరణాసనము	94
గర్భాసనము	70	చిలుక ఆసనము	95

పతంగాసనము	96	హస్తస్థిత ఊర్ధ్వశీరః	
పృష్ఠబద్ధ పతంగాసనము	97	పద్మాసనము	118
తిత్తిభాసనము	97	సారంగాసనము	119
కపోతాసనము	97	జామపృష్ఠ బద్ధపద్మాసనము	119
హరాసనము	98	తులాంగులాసనము	120
కర్ణపీఠాసనము	99	ద్విస్థిహస్తత ఉత్తిట ద్విపార్శ్వ	
స్వాంగాసనము	100	పాదప్రసరణాసనము	121
విపరీత కరణాసన (ముద్ర)	102	అష్టచక్రాసనము	122
విపరీత ఏకపాద శిరస్సర్కాసనము		బకాసనము	123
(రాజకపోలాసనము)	102	కళ్యాణాసనము	124
పర్యంకాసనము	103	ఏకపాదగ్రీవ ఉత్తిట పాద	
ద్విపాదగ్రీవాసనము	104	ప్రసరణాసనము	125
వృశ్చికాసనము	105	ఏకపాద విపరీత మస్తక	
పాద మాస్తాసనము	106	స్పర్శవాసనము	126
హస్త భుజాసనము	107	ఆర్థచక్రాసనము	127
శిలాసనము	108	మృగాసనము	128
నావాసనము	109	పశ్చిమతాసనము	128
దామగదాసనము	110	జామ బద్ధ పశ్చిమతాసనము	129
హస్తస్థిత పాదోద్ధితనాసనము	111	హస్త పృష్ఠ బద్ధ పశ్చిమ	
ఉత్తాన జానుసిర		తాసనము	130
సంయుక్తాసనము	111	ద్విహస్త ప్రసరణ	
ఒక పాదప్రసరణాసనము	112	పశ్చిమతాసనము	131
హస్త బద్ధ శిరపాదాసనము	113	పశ్చిమతాసనము	131
ముష్టి పృష్ఠ బద్ధ		ఏకపాదగ్రీవ పశ్చిమతాసనము	132
పాదాంగుష్ఠ శిఖస్సర్కాసనము	113	ఏకహస్త అర్థ పద్మాసనము	
ఉత్తిట అర్థచక్రాసనము	114	పశ్చిమతాసనము	132
పాదహస్త పృష్ఠ అర్థ		ఏక జాను పృష్ఠ బద్ధ	
చక్రాసనము	115	పశ్చిమతాసనము	133
ఉత్తిట శిరసాసనము	116	పాదప్రసరణ పశ్చిమతాసనము	133
విస్తరిత పాదాసనము	117	మయూరాసనము	134

మయూరి (ఆడనెమలి)		మహాబంధము	157
ఆసనము	135	మహావేద	158
ఉత్కృహిసనము	136	భేవలి ముద్ర	158
పావాగుష్ఠాసనము	137	విపరీతకరణి ముద్ర	160
త్రికోణాసనము	137	వజ్రోలి ముద్ర	161
గరుడాసనము	138	సరస్వతీచాలనము	166
చక్రాసనము	139	పరీదానయుక్తి పరీచాలన క్రియ	
నిరాలంబ చక్రాసనము	140	చేయు పద్ధతి :-	
జాను శిరసాసనము	140	శాంభవి ముద్ర	168
శిరసాసనము	141	షణ్ముఖ ముద్ర	169
ఊర్ధ్వ పద్మాసనము	144	ఉన్మనీ ముద్ర	170
శవాసనము	145	ప్రాణాయామము	170
జేష్ఠికాసనము	145	నాడిశోధనము కొరకు ప్రాణా	
అధ్వాసనము	146	యామము చేయుపద్ధతి	178
మృతాసనము	146	సూర్యభేద ప్రాణాయామము	179
సేతుబంధ ఆసనము	147	ఉజ్జాయి ప్రాణాయామము	180
హస్తస్థితి ఊర్ధ్వపాదాసనము	148	సిక్కారి ప్రాణాయామము	180
షట్కీయలు లేక షట్కర్మలు	149	సితలి ప్రాణాయామము	181
షట్కర్మలను చేయు విధానము		భస్తికా ప్రాణాయామము	181
(ధౌతి)	150	బ్రామరీ కుంభకము	183
భస్తి కర్మ	151	మూర్ఛా కుంభకము	184
సేతి కర్మ	151	ప్రావిసీకుంభకప్రాణాయామము	184
త్రాటిక కర్మ	152	ప్రాణాయామము అభ్యసించు	
నౌళి కర్మ	153	విధమును సంక్షిప్తముగా చెప్ప	
కపాలభౌతి	153	బిడుచున్నది	187
బలంధర బంధము	154	సాధన సందర్భములో సాధ	
ఉద్వాన బంధము	155	కుడు జాగ్రత్త పడవలసిన	
మూలబంధము	155	విషయములు	191
ముద్రలు :-		ప్రత్యాహారము	181
మహాముద్ర	156		

ఓం

శ్రీ గురుభ్యోనమః

ఉ పో ధా త ము

ఈ భరతభూమి పరమ పవిత్రమైనది. ఇందు వేదములుద్భవించినవి. శాస్త్రములు ప్రభవిల్లినవి. ప్రపంచమునందలి సర్వజ్ఞానము సనాతన భారతీయందు మూర్తీభవించినది. ప్రపంచమునకు నున్నను ప్రసాదించి గణితశాస్త్ర పురోభివృద్ధికి దోహదము చేసినది భారతీయ మహర్షులు. భూగోళమందలి ఎక్కువ భాగములోని ప్రజలు కండ్లు పూర్తిగా తెరువని కాలము నాడే ఇచ్చట ఎన్నో శాస్త్రములు, కళలు వెల్లివిరిసినవి. తనచుట్టూ నున్న వాతావరణమును విపులంగా తెలిసికొనుటతోపాటు తనను గూర్చి ఎక్కువగా తెలిసికొనినాడు సనాతన భారతీయ మహర్షి. తనయొక్క భౌతిక శరీరము, దానిని అనుసరించుచున్న సూక్ష్మ కారణ శరీరముల గురించి చాల వివరముగా తెలిసికొన్నాడు. సక్షత శాస్త్రము, కాంతి వేగమును, కాంతి సంవత్సరములను గూర్చి వివరముగా గ్రహించి నారు భరత ఋషులు. భరతభూమి రత్నగర్భకూడ. దీనియందలి రత్నరాసులపై విదేశీయులకు కన్నుపడింది. కొంతకాలమునకు దేశమందలి రాజ్యములు ఏలు రాజులలో ఐకమత్యము సన్నగిల్లుట తెలుసుకొని పరదేశీయులు

దండెత్తి ఒక్కొక్క రాజును జయించి వారి రాజ్యములను
 స్థాపించిరి, కొంతకాలమునకు దేశమంతయు పరరాజుల పాలన
 లోనికిపోయినది. విదేశీయులు రత్నరాసులను తరలించుకొని
 పోయిరి. వారితోపాటు జ్ఞానభాండాగారములైన విలువైన
 గ్రంథములను కూడా తరలించుకొనిపోయిరి. గొప్ప
 గ్రంథములను పారశీక, గ్రీకు, చీని భాషలలోనికి అనువదించు
 కొనిరి. మనకు కూడ స్వదేశీయ నాగకతయందు అభిమానము
 సన్నగిల్లినది. కూటికొరకు విదేశీయులకు తొత్తులై బానిసలుగా
 బ్రతుకుటయందే అభిరుచి వృద్ధియైనది. రామాయణకాలము
 నాటికన్నా పూర్వమున వెలిసిన వేదములయందు భగోళ
 శాస్త్రము చర్చింపబడియుండగా నేటి వైజ్ఞానికులు నక్షత్ర
 శాస్త్రమున మరే యితర శాస్త్రములయందు భారతీయ ప్రతిభ
 గురించి ముచ్చటింపరు. గ్రీకులు, రోమనులు, పారశీకులు,
 చైనీయులు ఆయా శాస్త్రమున కృషిచేసినట్లు చెప్పుచున్నారే
 కాని భారతీయుల సంగతి ముచ్చటింపరు. వేదములకు కాల
 మును నిర్ణయించలేనిది. అట్టితరి - వేదవ్యాసుని కాలనిర్ణ
 యముచేసి వేదములు రెండువేల సంవత్సరముల నాటివని
 నిర్ణయించుచున్నారు. ఇదంతా మన బానిస ప్రవర్తనను
 అలుసుగా తీసుకొని చేయుచున్న అన్యాయము, అవమానము.
 స్వాతంత్ర్యము పొందినా రక్తములో 'గి' వందల సంవత్సర
 ములనుండి అనుభవించిన బానిస ప్రవృత్తి ప్రవేశించినందున
 మనకు కలుగుతున్న హానిని, ప్రపంచములో మనకు జరుగు

చున్న అన్యాయమును నివర్తించుటకు నేటికయినా మనప్రభు
 త్వము పూనుకొనలేదు. వేదములను ఐదువేల సంవత్సరము
 లకు పూర్వమున కృష్ణద్వైపాయనుడను వ్యాస మహర్షి సం
 కలనము చేసినారు. అంతకుముందే ఎన్నడో నిర్ణయించలేని
 కాలముననే వేదములుద్భవించినవి. వేదములను, మరికొన్ని
 శాస్త్రములను సనాతన ఋషులు సమాధి స్థితినుండి విని
 వాటినికంఠ స్తముచేసి కొంతకాలమునకు గ్రంథరూపమునసంక
 లనము చేసినారు. ఓ భారతీయుడా! నీ పూర్వులు చాలవిజ్ఞాన
 వంతులు, శక్తి సంపన్నులు, అని తెలియచేసినచో బానిస
 సంతెళ్ళను త్రెంచుకొని స్వతంత్రము, స్వేచ్ఛలను కోరుదు
 రని విదేశీయులు అభిప్రాయపడి మన గొప్ప తెలుసుకోన
 నీయని విద్యను మనకు గఱపినారు. భావ స్వాతంత్ర్యమును
 కూడ మరచిన మనను వారికి అనుకూలమైన బానిసలుగా
 తయారుచేసి, కొందరిని ఎన్నుకొని వారికి బిరుదులను ప్రసా
 దించినారు. కాలము పరిపక్వమైనది. ఎన్నో ఇడుముల నడుమ
 ఎందరెందరో త్యాగధనులు తమ శరీరములను విదేశీ రక్క
 సుల తుపాకి గుండ్రకు బలియొసగి ఎట్టకేలకు స్వాతంత్ర్య
 మును సముపార్జించినారు.

వేదములకు వలెనే యోగశాస్త్రముకూడా అతి ప్రాచీన
 మయినది. దానికాలమును కూడా నిర్ణయింప వీలులేనిది.
 వేదములయందు, ఉపనిషత్తులయందు, మహా భారతమందలి
 భగవద్గీత యందు, యోగశాస్త్రము విఫరముగా చర్చింపబడినది.
 పతంజలి మహర్షి యోగ దర్శనమును సూత్రీకరించి యోగ

సూత్రములను రచించెను. మరియు మత్యేంద్రనాథుడు, గోరక్షనాథుడు, స్వాత్మారామయోగి, వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి వంటి యోగి పుంగవులెందరో ఈ యోగ విద్యను ప్రచారము లోనికి తీసుకొని వచ్చిరి.

విదేశ నాగరికతా వ్యామోహముచేత, దేశీయ శాస్త్రములు, విద్యలయందు నిర్లక్ష్య భావముచేత మాటున పడి పోయెను. ఆధునిక కాలములో ఈ యోగ విద్యవలన మనసు నకు శాంతితుష్టి, పుష్టికలుగునని విదేశీయులు ఎగ్రప్రాకుటవలన మన దేశములో మరల ఊపిరిపోసికొని తెప్పరిల్లినది. ఇప్పటి కయినను మత్తును వీడి దేశీయ విద్యల యందు శాస్త్రముల యందలి ఘనతను పరదేశీయులు పొగడకముందే సనాతన ఋషులు మనకు అందించిన జ్ఞానమును గ్రహించి ఇహ, పర లాభములను పొందగలరని ఆసించుతూ ఈ దార్శనిక గ్రంథ రచనకు పూనుకొని యుంటిని. పాఠక మహాశయులు సనాతన మహర్షులచేత అందించబడి, ఈ గ్రంథమందు పొందుపరచ బడిన మంచి నీ అనుభవించెదరనియు ఏచటనైనా పొరపాట్లు దొర్లిన అవి నా దగుటచేత దయతో తెలియ చేయగలరని సవినయముగా మనవి చేసుకొను చున్నాను.

యోగసనాలు

అష్టాంగయోగము షడ్ధర్శనములలో నొకటి. సాంఖ్య శాస్త్రము యోగశాస్త్రము, అనునవి ఒక జంటయని పండితులు నిర్ణయించిరి. సాంఖ్యశాస్త్రమున ప్రకృతి సృష్టికి మూలమన్న పవచించినందున అద్వానిని నీరీశ్వర శాస్త్రమని చెప్పగా యోగశాస్త్రము ప్రకృతి నీక్కడ భగవంతుడే సృష్టిచేసెనని తెలియచేయును. సాంఖ్యశాస్త్రమునకు కపిల మహర్షి మూలము పాతంజలి మహర్షి యోగశాస్త్రమును సూత్రీకరించుచు ఈ శాస్త్రము ప్రాచీనమయినది అని చెప్పుటచేతను వేదముల యందును, చాల ఉపనిషత్తుల యందును వివరింపబడి యుండుట చేతను, అతి సనాతనమయినదనుట నిర్దివివాదము దీని ఆవిర్భావకాలమును నిర్ణయించుట అతి సాహసము మాత్రమే.

జీవులు శరీరములను పొంది సత్వరజస్తమో గుణప్రభావములచేత కర్మములనుచేయుచు కర్మలబ్ధి ప్రతిఫలమునుదాని శేషమును అనుభవించుటకు జన్మలను తిరిగి తిరిగి పొందుచుండును జీవుడు యాతనా యుతమైన జన్మలను దుఃఖములను పొందుటకన్నా తను విడివడివచ్చిన పరమాత్మను చేరుటయే పరిమలక్ష్యము. ప్రపంచమున ఉన్న జీవులన్నిటిలోను మానవులు ఉత్కృష్ట జీవులు. మిగిలిన అన్ని జీవులకన్న వికసించిన జ్ఞానము కలవాడు మానవుడు. అట్టి జ్ఞానమును సద్వినియోగము చేసికొనగలుగుటయే మానవ జన్మకు పరమావధి మరియు తనకన్న ఉత్తమమయిన స్థితిని పొందుటకు

అనగా మానవత్వము నుండి పైమెట్టు అయిన దివ్యత్వమును పొందుటకు సాధనచేయవలయునేగాని తనకన్నా హీన స్థితి పొందిన మృగ, పక్షి, వృక్ష, పర్వతముల వంటి జ్ఞానరహిత జీవరాశుల స్థితిని పొందుటకు సాధనచేయుట అజ్ఞానమునకు నిదర్శనము. మానవుడు సహజముగా తనచుట్టూ ఉన్న ప్రకృతి ప్రభావమునకు లోబడి తన్నుతాను పూర్తిగా మరచి సంసార మనెడు సుడిగుండములో బడి బయటకు రాలేకపోగా తానున్న ఆ అజ్ఞాన స్థితియే నిజమగు సుఖమని నమ్మి మోసపోవు చున్నాడు. అజ్ఞాన తిమిరము జ్ఞానకాంతితో తొలగినపుడు తన పొరపాటును గుర్తెరిగి జన్మ రాహిత్యమును పొంది భగవద్దైత్యమును పొందుటకు సాధనము చేయుచున్నాడు. ఆ స్థితిని సాధించుట కొరకు భక్తి, కర్మ, జ్ఞాన యోగములను సాధనములను ఉపకరణములుగా ప్రసాదించబడియున్నవి. భక్తి, కర్మ, జ్ఞాన యోగములచేత భగవత్సాక్షాత్కారమును బడయుటకు చాల కాలము అనగా ఒక్కొక్కప్పుడు జన్మపరంపరలు కావలసి వచ్చును. కాని మార్గము సుఖతరమైనట్టిది. అదే లక్ష్యసాధనకు యోగము అనగా 'రాజయోగము' మరి యొక మార్గము. ఈ మార్గము కష్టతరముగా తోచినను త్వరగా భగవద్దైత్యము సాధించవచ్చును. యోగాభ్యాసము వలన కర్మశేషమును దహింపచేసి జన్మ పరంపరలు అవసరము లేకుండా మరియు సర్ప, వ్యాఘ్రములవంటి క్రూరజంతువులను మచ్చికతో పశుపరచుకొనిన రీతిని శాస్త్రవిహితములైన పద్ధతులను అనుసరించి, మార్గమును సుఖమైనదిగా చేసుకుని గమ్యమును సాధించవచ్చును. ఇట్టి రాజయోగసాధనకు హఠయోగము ప్రథమ సోపానము.

తత్రతం బుద్ధి సంయోగం లభతే పౌర్వ దేహికమ్
 యత తేచ తతో భూయః సంసిద్ధౌ కురునందన॥
 పూర్వాభ్యాసేన తేనైవ హ్రీయతే వ్యావళోపివా
 జిజ్ఞా సురపి యోగస్య శబ్ద బ్రహ్మతో వ ర్తతే॥

భగవద్గీతా అ ౬॥ 41 44 శ్లో॥

యోగభ్రష్టుడైన ఒక సాధకుడు యజ్ఞములవంటి పుణ్య
 కార్యము లొనర్చువారికి ప్రాప్తిపించు సుఖములతో గూడిన
 పుణ్యలోకములు ప్రాప్తిపించును. తరువాత (అనగా పుణ్యము
 క్షీణించిన పిదప) శుచి వంతులు శ్రీమంతులయినవారి ఇంట
 జన్మించును. లేదా యోగులయినట్టి ధీమంతులయిన వారింట
 జన్మించును, అప్పుడు తాను ఇచ్చగించకపోయినను
 యోగమువైపునకు ఆకర్షింపబడి ఎక్కువగాకృషిచేసి బ్రహ్మై-
 క్యమును పొందును.

ప్రాణ అపానముల సంయోగమే యోగమనియు అట్టి
 స్థితిలో చిత్తవృత్తులు నిర్మూలించబడుననియు, చిత్తము ఏకా-
 గ్రతను పొంది పరిణీతించెంది సమాధి స్థితిని ప్రాప్తింప చేయు-
 ననియు సమాధియందు జీవుడు పరబ్రహ్మమున లయమంది
 అనిర్వచనీయమైన ఆనందమును పొందుననియు శాస్త్రము-
 లందు చెప్పబడినది. అట్టి ఆనందమయ స్థితిని విడిచివచ్చు-
 టకే సాధకుడు ఇచ్చగింపడు. ఇట్లు ప్రాణాపానములు చిత్త-
 మున లయమగుట చేత దీనిని లయయోగమనికూడ అందురు.
 ఆంధ్రదేశమున మహా మహిమోపేతుడయి విరాట్ శ్రీ వీర
 బ్రహ్మాండ యోగీంద్రులు యోగశాస్త్ర రహస్యములన్నియు
 సత్యములని నిరూపించి శాశ్వత సమాధి నిష్ఠులైనారు.

త్రిలింగస్వామియను తెలుగుస్వామి కాశీ పట్టణమున
యోగశాస్త్ర విషయములన్నియు సత్యములని నిరూపించినారు
సాధారణముగా ఈ విద్యను నిగూఢముగా ఉంచుటకు ప్రయ
త్నించబడెను. కేవలము ఈ విద్యయొక్క పవిత్రతను పరి
రక్షించుట కొరకు మాత్రమే రహస్యముగా ఉంచబడెను.
యోగ విద్యను అన్ని వర్ణములవారును స్త్రీలు గూడ అభ్య
సించవచ్చునని మతంగ మహర్షిచేత చెప్పబడెను.

॥ అగ్నిష్టో మాదికాన్ సర్వాన్ విహాయ ద్విజ సత్తమః
యోగా భ్యాస రతః శాంతః పరం బ్రహ్మ ధి గచ్ఛతి ॥
బ్రాహ్మణ క్షత్రియ విశాం స్త్రీశూద్రాదాంచ పావనం
శాంతయే కర్మణా మన్యద్దోగా న్నాస్తి విముక్తయే ॥ అని

మరియు యువకులు, వృద్ధులు, రోగులు, ఏడు సంవత్సర
ములు పైబడిన బాలబాలికలు స్త్రీ పురుషులు అభ్యసించ
వచ్చునని శాస్త్రములు చెప్పినవి. యోగ విద్యకు మతము
అడ్డురాదు. ఏ మతస్థులయినను యోగమును అభ్యసించ
వచ్చును. యోగము సర్వ కాలములకు సర్వ మతములకు,
సర్వ దేశములకు తుదకు నిరీశ్వర వాదులకు గూడ రగినదై
నందున ఎల్లరు అభ్యసించ దగిన దనుట శాస్త్రసమ్మతము.
శాస్త్ర విహితమైనరీతిని సాధన చేసిన సత్పరితములను పొంద
వచ్చును.

రాజ యోగము హఠ యోగమునకు మెట్టు వంటిది
హఠ యోగము యొక్క పరిణితిపొందినదశయే రాజ
యోగము. హఠయోగమున యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణా
యామ, ప్రత్యాహారధారణ, ధ్యాన, సమాధి యని (8) ఎని

మిది అంగములుకల్గి అష్టాంగయోగముగా వెలువడినది, యోగాభ్యాసమునకు ప్రారంభమునుండి సాధకుడు బాహ్యము లైనట్టియు, అంతరము లైనట్టియు కొన్నినియమములను అలవరచుకొనవలయును. యమ నియమములే అట్టికట్టు బాటలు.

యమము అనగా అహింస, సత్యమునే పలుకుట, దొంగ తనము చేయకుండుట, బ్రహ్మ చర్యము పాటించుట ఓరిమి కల్గియుండుట, మనస్సు బాధపడినపుడు చలింపకుండుట, దయ కల్గియుండుట, ఋజువర్తనము కలిగియుండుట, మితముగ భుజించుట. పరిశుభ్రముగా ఉండుట, అను పది అంశములు.

నియమ మనగా తపస్సు, సంతోషము, ఆస్తిక్యత, దానము, భగవంతుని పూజించుట, భగవంతుని గూర్చిన సిద్ధాంతములను వినుట, ధర్మవిరుద్ధములను కర్మలను ఆచరించుటయందు సిగ్గును పొందుట, సద్బుద్ధి, జపము, వ్రతము అను పది అంశములు.

ఇట్టి యమ నియమములు ముందుగా అభ్యసించక యోగాభ్యాసమును ప్రారంభించువారు పునాది బలములేకయే (శైద్ధ భవనలు) హర్మ్యమును నిర్మించిన అది అనతి కాలము లోనే నేలకూలినట్లు భంగ పడవలసి వచ్చును. చాల తపస్సు చేసి గొప్ప శక్తులను సంపాదించియు పైన చెప్పిన నీతినియమములు లేక భంగపడిన ఉదంతములు భారతీయపురాణ, యితిహాసముల యందు లెక్కకు మిక్కుటముగా కాన వచ్చును. పైవిషయములలోని యమము నండలి మితాహారమును గూర్చి వివరించుట చాలా అవసరము. యోగ సాధకులు యోగా

భ్యాసమునకు ఉచితమైనట్టి ఆహారమును మాత్రమే భుజింప వలయును. పరిమాణమున తినగల్గినంత ఆహారములో సగము మాత్రమే భుజింప వలయును. మిగిలిన సగభాగములో సగ అనగా నాలుగవంతు నీరు త్రాగవలయును. అప్పుడు ఆహార కోశము నాల్గింట మూడు వంతులు ఆహారముచే నిండి పాతిక భాగము ఖాళీగా విడిచిపెట్టవలయును. ఇది వాయువుచేత ఆక్రమించబడును. ఆ విధముగా భుజించు నెడల తేలికగా జీర్ణమగును. జీర్ణమయిన ఆహారము రక్తమునకలియును. జీర్ణము కాక మిగిలిన పొట్టు పదార్థము మలాశయమున చేరి బహిష్కరించబడును. సాధకుడు తినబోవు ఆహారము మెత్తనిదై బాగుగా పచనము చేయబడవలయును. మధురముగా వుండి శరీరమున వున్న జీవునికొరకు గ్రహింపబడునది మితాహారము అనబడును. యోగాభ్యాసము చేయువారు అనతి కాలముననే సత్పలితమును సాధించగోరుదురేని వారు ఆహార నియమమును తప్పక పాటించవలయును. అట్టివారు చేదు, పులుపు, కారము, సముద్రపుటుప్పు, మాంసము, చేపలు, ఉద్రధాన్యములని చెప్పబడు ఉలవలు, బొబ్బర్లున్నూ, ఉల్లి, వెల్లుల్లి, యింగువ, నూవులు, ఆవాలు బెల్లము, నూనె మొదలగు ఆహార పదార్థములను, స్త్రీ సాంగత్యము (స్త్రీ సాధకులకు పురుష సాంగత్యము) దుర్జన సహవాసము, ప్రాతః స్నానము చలిమంట కాగుట, శరీరమును అధికముగా శ్రమ పెట్టుట అనునవి వర్జింప వలయును. చక్కెర పటికి బెల్లము ఆవుపాలు, ఆవువెన్న, ఆవునేయి (దొరకని పక్షమున గేదె పాలు, వెన్న, నేయి) పంచశాకములు అనగా జీవంతి, వాస్తు

మత్స్యాక్షి, మేఘనాథ, పునర్లవ అను ఆకుకూరలను, పెసర పప్పు, గోధుమలు, వరి, శొంఠి వంటి పదార్థములను మరియు ఊయని పండ్లను తినవచ్చును. ఉప్పు సంపూర్ణముగా వర్జింప లేని యడల అపుడపుడు కొంచెము సైంధవ లవణమును, కారమునకు ప్రత్యామ్నాయముగా శొంఠిని గాని, మిరియము లనుగాని వాడ వచ్చును. పెసర పప్పునకు బదులు అప్పు డపుడు రందిపప్పును కూడవాడవచ్చును. ఆహారముకంటికింపై నదిగాను, మఱురముగాను శరీరమునకు పుష్టి నొసగునదిగను వుండవలయును. ఆహారమును నిర్ణయించునపుడు సాత్వికా హారమును ఎన్నుకొనవలయును. ఇది శరీరమున సత్వ గుణమును వృద్ధి చేయునని తెలిసికొనవలయును. ఆహారమున నియమములు పాటింపక మత్స్య మాంసములను అపథ్య పదార్థములను తినుట వలన శరీరమున బండతనము, మెదడున మొద్దుతనము ఎక్కువ నిద్ర, విచక్షణాజ్ఞానశూన్యతయు కల్గి రజో గుణ తయో గుణములప్రభావము అధికమై సాత్విక గుణము క్షీణించి యోగ నాడి మార్గము శుద్ధిగాక అభివృద్ధి నిరోధకముగా వుండును.

యుక్తా హార విహారస్య చేష్టస్య కర్మసు
యు క స్వప్నావబోధస్య యోగోభవతి దుఃఖహా॥ భ॥గీ
6వ అ॥ 17 శ్లో

“నియమిత ఆహార వ్యవహారములు కల్గి నియమితమైన నిద్ర జాగరణ కలిగిన వారికి సంసార దుఃఖము దూరమగునని” గీత యందు ప్రవచింప బడినది.

పైన చెప్పబడిన యమ, నియమములను చక్కగా

పాలన చేయుచు అష్టాంగ యోగమున మూడవది యగు ఆసనములను అభ్యసించ వలయును. ఆసనమనగా “స్థిర సుఖమాసనమ్” అని పతాంజలి మహర్షులవారు సూత్రీకరించి యున్నారు. అనగా ఆసనము స్థిరమైన, సుఖప్రదమైన ఒక భంగిమ. అది ఎట్టిదైనను కావచ్చును. యోగ సాధన పై తరగతులలో సాధన చేయవారు గంటల కొలది, దినముల కొలది తన శరీరముపై ధ్యానను విడిచి భగవంతునియందు చిత్తమును లయపరచి ఉంచవలసి ఉండును. అందుకొరకు ఒకటిలేక రెండు సుఖమయిన ఆసనములను సాధకుడు ఎన్నుకొని ఎంత కాలమయినను ఎట్టిబాధను పొందక ఆసనములో నుండు రీతిని ఆసన సిద్ధిని సాధించవలసియుండును. వివిధ ఆసనముల సాధన శరీరమునకు స్థిరత్వము, దృఢత్వము, బలము, ఆరోగ్యము, చిత్తస్థైర్యమును సాధించు శక్తిని గల్గియున్నందున ఆసనములను శరీర వ్యాయామమునకును, రోగ నిర్మూలనము కొరకును సాటిలేని మేటి సాధనమని గుర్తించబడినది.

ఆసనములగూర్చి తెలిసికొనబోవుముందు మానవ శరీర నిర్మాణము గురించి ఒకింత తెలిసికొనవలసియున్నది. పరబ్రహ్మ సృష్టికర్త. సృష్టిని ప్రారంభించుటకు ముందుగా ఆకాశమును సృజించెను. దానినుండి పృథ్వి, వాయువు, అగ్ని, జలము ఉద్భవించినపని శాస్త్రములు చెప్పుచున్నవి. ఈ ఐదును పంచభూతములుగా చెప్పబడినవి. ఇవి ప్రకృతికి మూల పదార్థములు. జడస్వభావము గల్గినది. ప్రకృతియందు

పంచభూతములు వివిధ నిష్పత్తులలో సంయోగము పొంది శరీరములవంటి వివిధ పదార్థములు నిర్మాణము కాగా ఆ శరీరములకు ప్రాణశక్తి శరీరములనుండి నిర్గమించగానే ఆ శరీరము నియమము తప్పక విపంచీకృతమై తమ తమ నిష్పత్తుల ప్రకారము ఆయా భూతములయందు చేరుచున్నవి. కల్పాంతమున పంచభూతముల యందలి నాల్గుభూతములు ఐదవదియగు ఆకాశమున లయమగుచున్నది. విశ్వమందలి సమస్త శక్తులు, జలశక్తి, వాయుశక్తి, అయస్కాంత శక్తి, ఉష్ణశక్తి మొదలుగా గల సకలశక్తులు ప్రాణశక్తియందు లయమగుచున్నవి. ఈ ప్రాణశక్తి నాలుగు భూతములను ధరించిన ఆకాశమున పదార్థమున లయమందును. మరలసృష్టి ప్రారంభమున పరబ్రహ్మమునుండి ఆకాశము అందుండి పంచభూతములు, బ్రహ్మ పదార్థమునుండి ప్రాణశక్తి వెలువడి సృష్టిని కొనసాగించును. ఈ విధముగా ప్రతీకల్పకమందును ఒక నియమిత మార్గములో సృష్టి జరిగి దానిని పోషించి లయము చేయును.

మన స్థూల నేత్రములకగపడని స్థూలదేహములకు వెనుక సూక్ష్మ శరీరము అనునది ఒకటి కలదు. భౌతిక శరీరమున చర్మము, మాంసము, ఎముకలు, మజ్జినరములు, గోళ్ళు, వెంట్రుకలు ఇత్యాది భాగములు కానవచ్చుచున్నవి. సూక్ష్మ శరీరమున 720:0 (డెబ్బదిరెండు వేలు) నాడులతో శరీరమంతటను వాయుప్రసరణకు అనువగునాడులు వ్యాపించి ఉన్నవి. ఇందు అంతఃకరణము లనబడు మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారము చిత్తము అను స్థూలనేత్రమునకు కన

పడనివి ఉన్నవి. ఈ సూక్ష్మ శరీరమున వున్న నాడులలో ఇడ, పింగళ, సుషుమ్న, గాంధారి, హస్తజిహ్వా, కుహు, సరస్వతి, అలంబుష అనునవి ముఖ్యమైనవి, ఈ నాడులన్నియు కంఠము అను స్థానమునుండి శరీరమంతటను వ్యాపించినవి. కంఠము నాభికిని, లింగస్థానమునకు మధ్య పొత్తికడుపు నందు ఉన్నది. ఈ నాడులలో ఇడ, పింగళ, సుషుమ్న అను మూడునాడులు యోగ విద్యలలో అతి ప్రాముఖ్యమయినవి. ఈ యోగ నాడుల ఉనికిని గురించి నాడి విజ్ఞానమందు ఈ క్రింది విధముగా చెప్పబడినది.

శ్లో॥ కంఠ మద్వే స్థితానాడి సుషుమ్నేతి ప్రకీర్తితాః
తిష్ఠంతి పరిత స్సర్వా చక్రేశ్శినాడి కాన్సతః॥

తా॥ శరీరమునందలి మూలాధార చక్రమునకు మీదుగను నాభిస్థానము (మణిపూరక చక్రము)నకు మధ్యగను ఉన్న కంఠస్థానమందు 'సుషుమ్న' అనునాడి యున్నది. ఇడ, పింగళాది నాడులు ఈ సుషుమ్నను చుట్టియున్నవి.

శ్లో॥ సార్ధత్రి కోల్యా నాడ్యాహి సూల సూక్ష్మశ్చ దేహినాం
నాభి కంఠని బద్ధా స్థాస్థిర్య గూర్ధ్వ మధస్థతా॥

తా॥ శరీరము స్థూల, సూక్ష్మములగు 3 $1/2$ మూడున్నర కోట్ల నాడులు ఉన్నవి. ఆ నాడులు మూలాధారము నాశ్రయించి కొన్ని ఊర్ధ్వముగాను, కొన్ని అధో ముఖముగాను కొన్ని ప్రక్కలకు ప్రసరించి ఉన్నవి.

శ్లో॥ ద్వి సప్త సహస్రాణీస్స ర్వా యు గోచరా
కర్మ మార్గేణ సుషిరా తిర్యంచ సుషిరాత్మికా

తా॥ పై నాడులలో (72000) డెబ్బదిరెండువేల నాడులు
వాయు సంచారమునకు యోగ్యమయినవి. ఆ నాడులు
వాయు మార్గమున పునరావృత్తి ప్రాపక కర్మరూప
చిద్రవిశిష్టంబై తిర్వగ్గతరంధ్ర ప్రధాన భూతంబుగా
నుండును.

శ్లో॥ దే హిధనున్యో ధన్యస్థా పంచేంద్రియ గుణావహా
నాభికంద స్థితా స్తాస్తు నాభి చక్రే ప్రదేక్షితా॥

తా॥ శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధ, గ్రాహ్యకములగు
పంచేంద్రియముల యందున్న నాడులు శ్రేష్ఠములు.
ఆ ఐదు నాడులు మూలాధారము నాశ్రయించి నాభి
చక్రమున ప్రవేశించియున్నది.

శ్లో॥ ఆపాద ప్రభృతి గాత్రమశేష మాసా
మామస్త కాదపేచ నాభి పుర స్థితేన
వీ తస్య దంగ ఇవ చర్మచ వీవబద్ధం
కాయం వృణా మిహ సిరా శత సప్తకేన॥

తా॥ మూలాధారము నాశ్రయించి పాదము మొదలు శిరః
పర్యంతము వ్యాపించిన 700 వీడువందల నాడులు
మనుష్య దేహమున మృదంగము చర్మముచే కప్పబడి
నట్లుబంధించుచున్నవి.

శ్లో॥ ఇడా పింగళాచైవ సుషుమ్నాచ సరస్వతీ
వారుణీ చైవ పూషాచ హస్తి జిహ్వాయశ స్విసీ
విశ్వాదరి కూహాచైవ శంఖిణీచ పయస్విసీ
అలంబుషా గాంధారీ ముఖ్యాశ్చైవ తాశ్చ కుర్దశా॥

తా॥ పై నాడులలో ఇడా, పింగళ, సుషుమ్న, సరస్వతి, చారుణీ, పూష, హస్తీజిహ్వా, యశస్విని, విశ్వోదరి, కుహూ, శంఖిని, పయస్విని, అలంబుష, గాంధారి అనునవి 14ముఖ్య నాడులు. ఈ పదునాలుగు నాడులును ప్రాణవాహిలులును జీర్ణకోశమున ప్రతిష్ఠితములైనవి.

శ్లో॥ తత్ర ప్రధాన నాడ్యాస్తు దశవాయు ప్రవాహికా

తా॥ పదునారు నాడులలో (ఇడ మొదలు చారుణీ(గాంధారి) ప్రాణ వాహికలై నందున అతి ప్రధానములు.

శ్లో॥ ఇడా పింగళా యాశ్చైవ సుషుమ్నా చౌర్ధ్వగ మిసీ
గాంధారీ, హస్తీ జిహ్వాచ ప్రసార గమనేస్తితా
అలంబుషా యశ స్విన్యా దక్షిణాంగే సమన్వి తా
కుహుశ్చ శంఖినీ చైవ వా మంగే చావలంబి తా
ఏతేషు, దశనాడేషు నానా కార్య ప్రసూతికా ॥

తా॥ ఇడా, పింగళ, సుషుమ్నయను మూడు నాడులు ఊర్ధ్వ గాములు. గాంధారి, హస్తీ జిహ్వా చేతులు మొదలగు నవి చాచుటకు ముడుచుటకు ఉపయోగపడును. అలంబుష, హస్తీ జిహ్వా అను రెండు నాడులు దక్షిణ భాగమున (కుడిప్రక్క)ను. కుహూ, గాంధారి అను రెండు నాడులు వామాంగమునను పదినాడులలోమధ్య నున్న పూషయను నాడి (ప్రసూతికానాడి) సమస్త కార్యములు చేయుచుండును.

ఇడ యనగా చంద్రవామనాడి. పింగళయనగా సూర్య నాడి యనియు అందురు, శ్వాసక్రియ జరుపు ముక్కున

నున్న ఎడమ రంధ్రమును ఇడానాడియనియు కుడిరంధ్రమును పింగళానాడి యనియు అందురు. మరియు కుడి నాడిని యమున అనియు ఎడమ నాడిని గంగ యని కూడ అందురు. ఈ ఇడా, పింగళుల మధ్య వెన్నెముకలోనున్న మజ్జయందలి నన్నని రంధ్రమున నుషుమ్న యను నాడి యున్నది. దీనిని బ్రహ్మ నాడి యనియు సరస్వతీయని కూడ అందురు. వెన్నును బ్రహ్మ దండి అందురు. భారత దేశమున అతి పవిత్రముగా నెంచబడు గంగా, యమునా, సరస్వతి నదులు మన దేశమున ఉన్న ఇడ (గంగా) పింగళా (యమున) నుషుమ్న (సరస్వతి) నదులకు ప్రతీకలు. సరస్వతీ నది నుషుమ్న నాడి వలెనే పైకి కనబడక అంతర్వాహినియని చెప్పబడుచున్నది. సృష్టిలో బ్రహ్మాండము ఏ సిద్ధాంతముపై నిర్మించబడెనో అట్టి సిద్ధాంతముపైననే పిండాండము (మానవ శరీరము) కూడ నిర్మించబడెనని ఋషులు చెప్పుదురు.

బ్రహ్మాండములోని చంద్రస్థానము నుండి అమృతము వర్షించు రీతి పిండాండము చంద్రస్థానమైన శిరోభాగము నుండి అమృతము వర్షించునని యోగసిద్ధాంతము. చంద్రునినుండి కురిసిన అమృతము జీవులకు సస్యములనుపోషించు రీతి శరీరములోని చంద్రస్థానము నుండి వచ్చిన అమృతము శరీరమున యింద్రియములను పోషించుచున్నది. అటులనే బ్రహ్మాండమున సూర్యుడుఅగ్నికి స్థానమై సృష్టికి ఉష్ణమును ప్రసాదించునట్లు శరీరమున సూరస్థానమైన మణిపూరక చక్రము [నాభి] నుండి జరరాగ్నిని సృష్టించి ఆహారమును పచనముచేసి జీర్ణము చేయుట, రక్త ప్రసరణ, వాయుసంచారము వంటి ఉష్ణము

చేయు కార్యములను నిర్వర్తించును. శరీరమునవున్న ముఖ్య మయిన సుషుమ్ననాడి మెదడు నుండి వెన్నెముక మధ్య నున్న రంధ్రములో వ్రేలాడి వెన్నెముక చివరి భాగమువరకు వచ్చియున్నది. ఈ వెన్నెముక పూసల వంటి కికి (ముప్పది మూడు) ఎముకలు ఒకదానిపై ఒకటి అమర్చబడి మెదడునుండి చివర వరకు ఒక గొట్టము వలె తిన్నని రంధ్రముగా ఏర్పడి నది. ఈ రంధ్రముననే వెనుబాము వ్రేలాడుచున్నది. ఈ వెనుబాము మధ్యలో సూక్ష్మనాడియగు బ్రహ్మనాడివున్నది. మెదడునుండి సూలశరీరములకు సంబంధించిన నాడులు వెను బాములోనికి వచ్చి ఇరుప్రక్కలనుండి శరీర భాగములలోనికి విస్తరింపనరించున్నది. కందస్థానమనిచెప్పబడిన సూక్ష్మనాడి మండల కేంద్రము నుండి సూక్ష్మ నాడులు శరీర మంతటను వ్యాపించు చున్నవి. ఈ నాడులు సుషుమ్న నాడిని ఒక్కొక్క చోట కలిసి కేంద్రములు ఏర్పరచుచున్నది. ఈ కేంద్రములే షట్చక్రములు. ఇటులనే స్థూల దేహమున నున్న నాడులు కూడా ఒక్కొక్కచోట కలియుచున్నవి. స్థూల శరీరమున ఏర్పడిన నాడి కేంద్రములను ఆంగ్ల వైద్యపరిభాషలో “ప్లెక్సస్” అని పిలువబడుచున్నవి. ఈ స్థూల నాడి కేంద్రములకు, సూక్ష్మనాడి కేంద్రములకు సన్నిహితమైన సంబంధము కలిగి యున్నది. సూక్ష్మ శరీరమున వున్న ఈ నాడి కేంద్రములను మూలాధారము, స్వాధిష్ఠానము, మణి పూరకము, అనా హతము, విశుద్ధము, ఆజ్ఞ, సహస్రారములని ఏడు కేంద్రములు చక్రములని పిలువబడుచున్నవి. సూక్ష్మనాడి మండలమున జరుగు సర్వ వ్యాపారములు స్థూల శరీరమునకు సూక్ష్మశరీర

మునకు గల సంబంధము నీరు-ఆవిరికివున్న సంబంధము వంటిది. సూక్ష్మ శరీరమునవున్న ఏడు చక్రములు యోగ శాస్త్రమున అతిప్రాముఖ్యములైనవి. అన్నిచక్రములకుపైనున్న ఏడవ చక్రమైన సహస్రారమున పరమేశ్వరునికి నిలయమని చెప్పబడినది. ఈ విషయము నిరూపించుటకే శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామివారిని ఏడుకొండలపై ప్రతిష్ఠించిరి. ఏడుకొండలవాడని శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామిని భక్తు లెల్లరు కొలుచుచున్నారు. ఈ చక్రముల స్థానములు శరీరమునవున్న నెలవులను మరికొన్ని వివరణములను తెలిసికొందము.

చక్ర వివరణ

మూలాధారచక్రము:- కందస్థానముననునది నాభికిని లింగ స్థానమునకు మధ్యగా నున్నదని యిదివరకు చెప్పియుంటిమి. అట్లే కందస్థానమునకు దిగువను వెనుబామునకు చివరను గుదస్థానమునకు కొంచెముపైగానున్నది. ఇది నాల్గుదశములు గల పద్మము. వం, శం, షం, సం అను నాలుగు బీజాక్షరములు ఇందు ఉత్పన్నమయినవి. ఇది పృథ్వీ (భూమి) తత్వము గలది. ఆకారమున చతురస్రముగా నుండును. వాసనతో రూడిన పసుపు రంగుగా నుండును. ఆ చక్రమునకు అధి దేవత విఘ్నేశ్వరుడు. దేవత థాకిని. బీజాక్షరము “లం” ఇందు బ్రహ్మగ్రంథి అను నాడీ కేంద్రము యున్నది. దీనిని అంగ్ల వైద్య శాస్త్రమున “శాక్రల్ ప్లేక్సస్” అని చెప్ప బడి నది.

స్వాధిష్ఠాన చక్రము :- ఇది ఆరు దశములు గల పద్మము. ఈ ఆరు దశముల నుండి బం, భం, మం, యం, లం అను ఆరు అక్షరములు (శబ్దములు) ఉద్భవించినవి. జల స్థానము. ఇది నెల బాలుని చందమున చల్లనివర్ణముతో నుండును. ఇది రస తత్వము గలది. ఈ చక్రమునకు అధి దేవత బ్రహ్మ. దేవత రాకిని. “వం” అను బీజాక్షరము ఇందున కలిగినది. అలోపతి వైద్యశాస్త్రము దీనిని “ప్రోస్టేట్ గ్లాండ్స్” అనబడినది.

మణిపూరక చక్రము :- ఇది నాభి స్థానమున కలదు. ఇది పది దశములు గల పద్మము. ఆ పది దశములయందు డం, థం, ణం, తం, థం, థం, నం, పం, ఫం, ఇవి అగ్ని మండలము త్రికోణాకృతిగలది. ఎరుపువర్ణముగలది. రూపము లేక దృష్టి దీని తత్వము. “రం” అను బీజాక్షరము యందు ఉత్పన్నమయినది. మూడు కన్నులుగల శంకరుడు అధిదేవత దేవతలాకిని. అలోపతి వైద్యశాస్త్రమున ఇది “స్రోలార్ గ్లాండ్స్” అని పిలువబడినది.

అనాహత చక్రము :- ఇది హృదయ పద్మమునకలదు. నికి పన్నెండు (12) దశములు. దీని దశముల నుండి కం, ఖం, గం, ఘం, ఙం, చం, ఛం, జం, ఝం, ఞం, టం, ఠం, అను పన్నెండు శబ్దములు కల్గినవి. “యం” అను బీజాక్షరము వీనినుండి ఉత్పన్నమయినది. వాయుమండలప్రాంతము. ధూమ్ర వర్ణము కలది. ఆరు కోణములు కలది. అధి దేవత రుద్రుడు. దేవత కాకిని. అనాహత శబ్దమును నాదము ఇందుండి విన

నగును. ఇందు విష్ణుగ్రంథి అనబడిన గ్రంథిన గ్రంథి ఒకటి వున్నది. వాయుతత్వము కావున స్పర్శానుభవమును తెలియ చేయును. దీనిని అలోపతి వైద్యశాస్త్రమున “కార్డియాక్ ప్లేక్సస్” అన్నారు.

విశుద్ధ చక్రము :- కంఠ మూలమున (16) పదునారు దళములుగల గుండ్రని పద్మము. దీని దళములనుండి అం, ఆం, ఇం, ఈం, ఉం, ఊం, ఐం, ఐం, ఓం, ఔం, అం, ఆః, అను శబ్దములు ఉత్పత్తి అయినవి. “హం” బీజాక్షరము. ఆకారము గుండ్రనిది. నీలి రంగు గల్గి ఆకాశతత్వము గలది. దీని కార్యము శబ్దము. మహేశ్వరుడు దీని అధిదేవత. శాకినిదేవత. దీనిని అలోపతి వైద్యశాస్త్రమున ఫరింగియల్ అనియు “లంగిరియల్ ప్లేక్సస్” అని పిలువబడుచున్నది.

ఆజ్ఞా చక్రము :- శిరసు నందలి భూమధ్యమున హిందువులు తిలక దారణ చేయు ప్రదేశమున (2) రెండు దళములు గల పద్మము గుండ్రముగా నున్నది. హం, ఉం, అను రెండు శబ్దములు. చక్ర దళము నుండి ఉత్పన్నమయినది. “ఓం” అనునది బీజాక్షరము. పరమ శివుడు హంస్త రూపమున ఇందున్నాడు. అవ్యక్తము, అహంకారము, మనస్సు అనునది ఈ చక్రము యొక్క తత్వములు. సంకల వికల్పములు దీని కార్యము. అనగా మనస్సునకు స్థానము మనసు మెలకువలో వున్నపుడు శరీరమంతయు ప్రసరింపుండగా నిద్రలో ఈ చక్ర స్థానమున నిలచి యుండునని చెప్పబడినది. “హాకిని” దేవత. ఇందు రుద్రగ్రంథి వున్నది

ఇది అలోపతి వైద్యశాస్త్రమున “కేవర్నస్ ప్లెక్సస్” అని పిలువబడుచున్నది.

సహస్రార చక్రము :- దీనిని బ్రహ్మ రంధ్రమనిరి. ఇది మానవుని ప్రాణస్థానము పరబ్రహ్మకు నిలయము శరీరమున నవద్వారములున్నవి. మరియు ఇది పదియవ ద్వారముగా యోగశాస్త్రమున గణించిరి. మూలధారాది షట్చక్రములనుండి పయనించి బ్రహ్మ, విష్ణు, రుద్ర గ్రంథులను చేధించుకొని శక్తి స్వరూపిణీయగు కుండలిని పరబ్రహ్మస్థానమగు సహస్రారమునచేర యోగి అనిర్వచనీయానందమున మునిగి నిర్వికల్ప సమాధిని పొందును. ఈ చక్రమందు అనేక యోగనాడులుండుటచే సహస్రారమని చెప్పబడినది. ఈ చక్రమును లెక్కించకయే మిగిలిన ఆరు చక్రములనే షట్చక్రము అని పిలచిరి. ఇది పీనియల్ గ్లాండ్ అను ప్రదేశమున నడి నెత్తిమీదవున్నది. నిర్గుణ బ్రహ్మను ఈ చక్రమున ధ్యానించు తుకు అనుకూలమయినది.

బ్రహ్మనాడి యందు ఈ వీడు చక్రములేగాక గ్రంధిత్రయమును పేర మూడు గ్రంథులున్నవి. అవి బ్రహ్మగ్రంధి మూలధార చక్రమునందును, విష్ణుగ్రంధి అనాహత చక్రమందును, రుద్రగ్రంధి ఆజ్ఞా చక్రమునందునువున్నవి. సహజముగా నుషున్న నాడి మార్గము మూసికొని వుండును. దానితోబాటు అందున వున్న ఈ మూడు గ్రంథులు కఠినముగా వుండును. కందస్థానమని చెప్పబడు సూక్ష్మనాడి మండల కేంద్రమున మహాశక్తి స్వరూపిణీయగు “కుండలిని” సర్పాకృతిని చుట్టులుగా చుట్టుకొని ముఖమును నుషున్న

ద్వారమున మూలధారమునవుంచి సదా నిద్రించు చుండు నని యోగశాస్త్రము చెప్పుచున్నది. సుషుమ్ననాడి గుండ్రని పొరలు పొరలుగా వుండును. సుషుమ్న యందు వజ్రానాడి యను ఒక నాడి వజ్రానాడిలో చిత్రనాడియని మరొక నాడి, ఈ నాడి యందు అతి సూక్ష్మముగా సాలెపురుగు దారము కన్న సన్నని నాడి యున్నది. ఇదియే బ్రహ్మనాడి. సామాన్యముగా సుషుమ్నే వజ్రానాడి యనియు చిత్రనాడి యని, బ్రహ్మనాడియని అందురు. ఈ నాడి నుండి కుండలిని అని పిలువబడు మహాశక్తి మేల్కొని మూలాధారము నుండి దారిలోనున్న ఆ చక్రములను మధ్యలోవున్న మూడు గ్రంధులను చేధించుకొని సహస్రారమున తన ప్రాణేశ్వరుడగు పరమేశ్వరుని చేరును. ఈ విషయమునే పురాణముల యందు త్రిపురాసుర సంహార మని చక్కని కథనువ్రాసిరి. ఈమూడు పురములే బ్రహ్మగ్రంధి, విష్ణుగ్రంధి, రుద్రగ్రంధి. సుషుమ్న నాడి యందలి చిత్రనాడి మృత్యువును జయించగల శక్తి గలది. కనుక ధ్యానమున చిత్తమును, చిత్ర నాడియందు లయ పరిచిన సకల రోగములు నివృత్తియగుటయేగాక ఆయుర్వృద్ధియగునని చెప్పబడినది.

ఇద, పింగళ అను సూక్ష్మనాడుల ఉనికిని తెలిసి కొందము. ఇదా నాడి ఎడమ వృషణము నందును, పింగళా నాడి కుడి వృషణమునందు ప్రారంభమై మూలాధారమున సుషుమ్నతో కలయుచు ఒక కేంద్రము నేర్పరచుచున్నది. ఈ కేంద్రమును ముక్త త్రివేణి అందురు. దీనికి బ్రహ్మగ్రంధి యనికూడ అందురు. మరియు ఈ మూడు నాడులు అనా

హత ఆజ్ఞా చక్రములందు కలియుచున్నవి, ఇడా, పింగళులు సుషుమ్నకు ఇరుప్రక్కలుగాపోయి కేంద్రములందు చక్రముల యందు కుడి ఎడమలు మారి పై చక్రమునందు మరల ఎడమ కుడిప్రక్కలకు మారుచుండును. అటులనే గాంధారి, హస్తీ, జిహ్వా, కుహు, పూష, సరస్వతి, పయస్విని, శంఖిని, వారుణీ, అలంబుష, విశ్వోదరి, యశశ్వని మొదలుగా గల నాడులు కందస్థానము నుండి బయలుదేరి సుషుమ్న నాడికి ప్రక్కగానే ప్రసరించుచు శరీరమంతయు విస్తరించుకొని యున్నవి.

మన శరీరమున దశ వాయువులు గలవు. వాయు సంచారమునకు అనువగు సూక్ష్మనాడుల యందు ఈ వాయువులు వ్యాపించి యుండును. ఇవి ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, సమాన, ఉదాన అను ముఖ్యమగు ఐదు వాయువులు. వీనినే పంచప్రాణములు అందురు. మరియు ఇవిగార ఐదు ఉపవాయువులుగలవు. ఇవి నాగ, కూర్మ, కృకుర, దేవదత్త, ధనుంజయ అనునవి. ప్రాణవాయువు హృదయమునందును, అపాన వాయువుమూలాధారమునను సమానవాయువునాభిస్థానమునను ఉదాన వాయువు కంఠస్థానమునను వ్యానవాయువు స్వాధిష్ఠాన చక్రమును ఆధారముగా చేసికొని సర్వాంగముల యందును ప్రసరించి యుండును. వాయువు అంతయు ఒకటియే అయినప్పటికి స్థానభేదములచేత వివిధ కార్యములు చేయుచు ప్రవర్తిల్లినవి. నాగవాయువు పలన ఎక్కిళ్ళు కలుగుచున్నవి. కూర్మవాయువు కంటిరెప్పలను మూయుటకు తెరచుటకు ఉపయోగపడుచున్నది. కృకుర వాయువుపలన ఆకలి డప్పులు

కలుగుచున్నవి. దేవదత్త వాయువువలన ఆవులింతలు కలుగు
 చున్నవి. ధనుంజయు వాయువువలన మరణానంతరము శరీ
 రము విపంచీకృతమగుచున్నది. ఈ విషయములన్నియు మన
 స్థూల నేత్రములకు కనబడవు. ఇవి సూక్ష్మ శరీరమునకు సం
 బంధించిన సూక్ష్మకార్యములు. వీనిని తెలిసికొనుటకు యోగ
 చక్షువు అవసరము. మున్ను శ్రీ వీరబ్రహ్మాండస్వామి ఈ
 సూక్ష్మశరీరమున జరుగు కార్యములను శిష్యుడగు సిద్ధయ్యకు
 వివరించుచుండగా కక్కయ్య అనునతడు విని వీనిని ప్రత్యక్ష
 ముగా చూడనెంచి రాత్రి యింటికిపోయి గాఢ నిద్రావస్థలో
 నున్న భార్యను చూచి ఆమె శరీరమున ఈ విషయములను
 చూడ దలచి ఆమె గర్భకోశమును కత్తితో గోసెను. అంత
 ఆమె విలవిల తన్నుకొని ప్రాణములను వదలెను. కాని అత
 నికి శ్రీ వీరబ్రహ్మాండస్వాములవారు చెప్పిన విషయము
 లేనియు కానరాలేదు. అంతట మహా కుపితుడై శ్రీ వీర
 బ్రహ్మాండ స్వామినిచేరి పరుష వాక్కులతో నిందించెను.
 జరిగిన విషయమును సవిస్తరముగా ఎరిగినవాడై శ్రీ వీర
 బ్రహ్మాండస్వామి కక్కయ్యతో అతని యింటికివెళ్ళి రక్తపు
 మడుగులో విగతజీవయైన అతని భార్యనుజూచెను. నీవు తొం
 దరబడితి. నేను చెప్పిన జ్ఞానము సూక్ష్మశరీరమునకు సంబం
 ధించినది. దానిని స్థూలనేత్రములతో చూడప్రయత్నము
 చేయుటకు సాధ్యపడదు. వానిని యోగ చక్షువుతో మాత్రమే
 చూడ వీలుపడును. అని చెప్పి తన యోగశక్తితో మరణిం
 చిన ఆమెను పునర్జీవిగా చేసెనని ఒక ఇతి హాసము బహుశ
 ప్రచారములో నున్నది.

జాతిక శరీరమున పీవియల్, పిక్చుటరీ, వేంక్రియాన్, ఎడ్రినల్స్ మూత్రపిండములు, ప్రొస్టేటువంటి కొన్ని గ్రంధులు కలవు. ఈ గ్రంధులు శరీరమున ఒకవిధమైన హార్మోనులనబడు ద్రవములను స్రవించుచున్నవి. ఈ రస ప్రభావము వలన మనము తినిన ఆహారము జీర్ణమయి శరీరమునకు కావలసిన పోషక పదార్థములను స్రవించేయుటయు శరీరమునకు హానికలుగజేయు పదార్థములను తొలగించుటకు పనికివచ్చు రసములను తగుపాళ్ళలో ఉత్పత్తిచేయును. మన శరీరము నందలి అపయములు నిత్యము పనిచేయుటవలన కల్గిన అరగుదలను భర్తీచేయుటకు ఉపకరించుచున్నవి. మాతృగర్భము నుండి శిశువుగా బయటకు వచ్చిన తరువాత శరీరమున పెరుగుదల పోషణయు చురుకుగా సాగుచుండును. సుమారు 25 లేక 27 సంవత్సరముల వయస్సు వచ్చువరకు ఈ గ్రంధులన్నియు పనిచేసి శరీర నిర్మాణమున పరిపూర్ణత సాధించి నిండు యవ్వనముతో శరీరము లావణ్యముకల్గి తొణికిసలాడుచుండును. అటు పిమ్మట కొన్ని గ్రంధులు దస్సిపోయినట్లు చురుకు తనము తగ్గి మందగిల్లును. శరీరపోషణకు పనికి వచ్చు రసముల (హార్మోనుల) ఉత్పత్తి తగ్గించును. అందువలన అప్పటినుండి దేహము పెరుగుట మందగించును. ఎముకలు పెళుసుబారును. చర్మము ముడతలుపడి లావణ్యము తగ్గును. రానురాను శరీరము రోగమునుపొందును. సామాన్యముగా జనులు శరీరవ్యాయామముచేసి కండరములు టిటిపిరి తిత్తులు, హృదయము మొదలగు భాగములకు పని కల్పించి రోగములను దూరము చేయుటకు ప్రయత్నించుచున్నారు.

వైద్యశాస్త్రజ్ఞులుకూడ వ్యాయామము చేయమని అందరిఁగి సలహా చెప్పుచున్నారు. ఈ వ్యాయామము ఆరోగ్యముకొరకు తగు ప్రమాణములలోనే చేయవలయును. “అతి సర్వత్ర వర్జితే” అను సూక్తిని తప్పక పాటించవలసియున్నది. ఉచితమైన వ్యాయామము వలన రక్తప్రసరణ బాగుగా జరిగి శరీరమున శక్తి విడుదలకు కావలసిన దహనక్రియ ఎక్కువగా జరుగును. ఈ దహన క్రియలో శరీరములోని కొంత జీవపదార్థము ఇంధనక్రియలో శరీరములోని కొంత జీవపదార్థము ఇంధనముగా వినియోగపడును. ఈ విధముగా ఇంధనరూపమున నష్టమయిన జీవపదార్థములను భర్తీ చేయుటకు మరింత ఆహారము కావలసియుండును. అందువలన పోషకపదార్థములు ఎక్కువగా గ్రహింపబడిన అవయవములు ఎక్కువ బలమును పుంజుకొనును. సాధారణముగా మనము తినుచున్న పదార్థములను శరీరము పూర్తిగా వినియోగింపక కొంత భాగము విసర్జింపబడును. మితమగు వ్యాయామము వలన ఆహారము పూర్తిగా జీర్ణమగును. జీర్ణము కాక మిగిలిన పోషకపదార్థము క్రమము తప్పక బహిష్కరించబడును. మితమునకు మించిన వ్యాయామము వలన ఊపిరితిత్తులో ఎక్కువ శ్వాస భర్చగుచున్నది. అదనము శ్వాసలు ఎక్కువ భర్చుచేయుటవలన ఆయువు క్షీణించును అధికముగా పనిచేసిన కండరములు కొద్దికాలమునకే డస్సి తరుగుదలచేత శిథిలావస్థకు దగ్గరపడి ముదిమిని చేరుచుండును. అతి శ్రమకు గురియైన నాడీ మండలమున వాయు సంచారము సరిగాలేక వాయు (వాత) రోగములు, హృదయరోగములు కలుగ

చుండును మితి మీరిన వ్యాయామము వలన కీళ్ళ వ్యాధులు వంటి అనర్థములు వాటిల్లును. అందుచేత వ్యాయామము మితముగానే చేయవలయును. బలము సంపాదించుట కొరకు 200 కేజీల బరువులను ఎత్తు కోనక్కరలేదు. పాతిక మైళ్ళు పరుగుచేయుట కూడ అవసరముండదు. శరీరము ఎంత వ్యాయామమును సుఖముగానహించగలదో అంతకు కొంచెము ఎక్కువగా మాత్రమే చేయవలయును గాని ఎక్కువ చేయుట శరీరమునకు హానికరము. శరీరము ఒక రాగి పాత్ర వంటిది. దానిని నిత్యము తోమినట్లు వ్యాయామము చేసి చిలుము పట్టకుండా నివారింప వలయును.

అష్టాంగ యోగమందలి ఆసన ప్రాణాయామముల వలన ఎట్టి విపరీత ఫలములు వుండవని గ్రహించి ప్రపంచ మంతటను వైద్యులు, వైజ్ఞానికులు, సామాన్యుడు కూడ యోగాసనములకు ఎగబ్రాకుచున్నారు. సనాతన ఋషులుకూడా ఈ ఆసనములు శరీరమును ధృఢపరచుననియే నిర్దేశించినారు. ఉన్నత యోగసాధన కొరకు మాత్రము కొన్ని ఆసనముల యందు నీడ్చిని సాధించవలసియున్నది. అనగా కొన్ని గంటల పాటు సుఖముగా ఆ ఆసనమునందుండుటను సాధింపవలసి వున్నది. మిగిలిన ఆసనములు శరీర వ్యాయామమునకు ఉప కరించును. ఆసనవ్యాయామము యితరములగు అన్ని వ్యాయామముల కన్నా ఉత్తమోత్తమమయినది. ఇందు శరీరమున ఉన్న కండరములు ఎక్కువ శ్రమ పడవలసినప సరములేదు. చెమటలు కార్చి వ్యాయామము చేయనవసరము

లేదు. ఎక్కువ శ్వాసను ఖర్చుచేయ పనిలేదు. ఆసనముల
 వలన అంతరేంద్రియములగు గ్రంధులు సందిబంధములు,
 స్నాయువులు, కదలిక పొందును. అందువలన గ్రంధులు
 క్రమ బద్ధముగా తమ వ్యాపారమును చేయుచు హఠోర్మములను
 రసములను ఉత్పత్తి చేసి శరీరమున రోగ వినాశ మొనర్చి
 పోషక కార్యమును నిర్వహించ గల్గును. కిక్కుపనిచేసి అందు
 చేరిన వాయువును ప్రసరింపచేసి బాగుగా పనిచేయుటకు స్థిర
 పరచును. నరములను నాడులను, హృదయమును క్రమ
 స్థితిలో నుంచును. ఇట్టి ఘనకార్యములుచేసి ఆధునికవైద్యుడు
 చేయలేని విధముగా రోగ నిర్మూలనము చేయగల్గుచున్నది.
 ఆసనములు అభ్యసించుటకు విశాలమగు స్థలము అవసరము
 లేదు. పనిముట్లు, సాధనములు అవసరములేదు. స్వల్ప కాల
 ములో తక్కువ శ్రమతో ఎక్కువ ఫలితములను ప్రసాదింప
 గల్గు శక్తిని కలిగియున్నసాధనము ఇంతకన్ననూ మరియొకటి
 లేదనుట అతిశయోక్తికానేరదు. ఆసనములను అభ్యసించు
 వారు వారి వారి నివాసస్థలముల నుండి ఎక్కడోనున్న
 వ్యాయామశాలలకు పోనక్కరలేదు. బాలురు, వృద్ధులు స్త్రీలు
 అను భేదము అసలే లేదు. జాతి, మత భేదములు లేనిది.
 యోగాసన శిక్షకుని వద్ద బాగుగా ఆసనములు వేయుట తెలిసి
 కొని తన యింటివద్దనే అభ్యసింపవచ్చును. ఆసనములు
 అభ్యసించుటకూడ అతి తేలిక. ప్రతి దినము కొంతసేపు
 (సుమారు అరగంటకు తక్కువ కాకుండా) వినియోగించిన
 వైద్యుని అవసరము వుండదు. రోగులు కూడ యోగాసన
 ములు చేయవచ్చును.

కొందరు వ్యాయామ వేత్తలు. వ్యాపార సరళితో ఈర్ష్యతో యోగాసనములపై దుష్ప్రచారము చేయుచుండుట కద్దు. శీర్షాసనము వలన శరీరమున వున్న రక్తమంతయు శిరస్సులోని మెదడునకు స్రవించి అచటే రక్తనాళములను త్రెంచునని వారి కువాదము. మనము నిలబడి నపుడు శరీరములోని రక్త మంతయు పాదములపై పడునా? ఆ మాత్రము జ్ఞానము లేనివారు ఈ రోజులలో కూడ వున్నారా? శీర్షాసనమనగా శిరస్సును స్థానముగా చేసికొని పాదములనుపైకెత్తి వుంచుట. దీని వలన శిరసందు వెన్నెముక ప్రారంభములో దానిపైన వున్న పీనియల్ అను గ్రంధికి వత్తిడి జరుగును. ఆ వత్తిడిచేత బలపడి ఆ గ్రంధి శక్తివంతముగా పని చేయును. దానినుండి స్రవించినరసములోని ఇతర గ్రంధులు చక్కగా పని చేయునట్లుచేయును. అందుచేత యోగశాస్త్రమున శీర్షాసనము ప్రశస్తమయినదిగాచెప్పబడినది. శరీరమున వున్న రక్తవాహికలు కవాటములతో కూడి యున్నవి. అందు చేత ఎంతెంత రక్తము కావలసి వుండునో అంతే రక్తమును విడుదలచేయును కాని రక్తమునంతటిని గొట్టములోపోసినట్లు విడిచిపెట్టదు. కాని ఒత్తిడిలలో మార్పువుండును. ఊర్ధ్వ పీడన అధో పీడనగను, అధోపీడన ఊర్ధ్వ పీడనగనుమారుట వలన దీనికి కొంచెముఅలవాటు పడవలసివుండును. క్రొత్తలో ఊపిరి బిగించి ఈ ఆసనము చేయరాదు. ఈ విషయము గుర్తుంచుకొని శీర్షాసనముచేయుట నిరపాయకరము. ఆసనములను వారి వారి శరీరములకు, రోగములను దృష్టిలో వుంచుకొని ఎన్నుకొనవలసియుండును. శీర్షాసనము వలనే

సర్వాంగాసనమని మరొక ఆసనము వున్నది, ఇందు సాధకుడు వెల్లికిల వీపుమీద పరుండి శిరస్సు మెడ భూమి మీద ఆనించి భుజముల నుండి పాదముల వరకువున్న శరీరమును నిట్టనిలువుగా ఎత్తవలయును. యిందు గడ్డము రొమ్ముపై భాగమునుతాకి వుండవలయును. ఈ మాత్రమునకే సర్వాంగాసనమని ఏల పేరు పెట్టిరి. దీని పేరునకు తగినట్టి ఆసనమే యిది. ఇందు కంఠము నందలి “థయిరాయిడు” గ్రంధులు, శిరస్సులో ప్రపేశించివున్న వెన్నెముక పైభాగమున వున్న “పినియల్” గ్రంధులు మరియు దాని దిగువనవున్న “పిక్యుటరీ” గ్రంధులు చక్కగా పనిచేయుటవలన ఆ గ్రంధుల నుండి స్రవించు రసములు (హార్మోనులు) శరీరమువున్న ఆ గ్రంధులనుండి స్రవించు రసములు (హార్మోనులు) శరీరమున ఉన్న ఇతర గ్రంధులను బాగుగా పని చేయించుట, శరీర నిర్మాణము మొదలగు కార్యములు చేయించును. ఇదిగాక యోగశాస్త్రరీత్యా శరీరమునందు చంద్ర స్థానము శిరస్సు నందున్నది. సూర్య స్థానము నాభియందున్నది. చంద్ర స్థానమునుండి ఉత్పత్తి అయిన అమృతము క్రిందకి పడగా క్రిందనున్న అగ్నిస్థానమైన నాభి స్థానమందు పడి భస్మీభూతము అగుచున్నది. ఈ ఆసనము వలన రెండు స్థానములు తారుమారై సూర్యస్థానము (అగ్నిస్థానము) నాభి కమలము పైకిన్నీ చంద్రస్థానము క్రిందకిన్నీ వచ్చినవి. అప్పుడు ఉత్పత్తి అయిన అమృతము శరీరమున నిల్చి చంద్ర మగుచున్న శరీరమును పునర్జీవన కల్గించుచున్నది. ఇంతటి

ఘనకార్యమును చేయుచు చేయించుచున్న ఆసనమునకు వారి వృత్తికి కించగల్గునని వ్యాపార దృష్టితో వైషమ్యముతో ప్రచారము చేయుటలో ఎంతయు అర్థరహితమైనది.

ఈ సృష్టిలో 84 లక్షల వివిధ రకములైన జీవరాశులున్నవనియు ప్రతీ జీవికి ప్రతీకగా ఒక్కొక్క భంగిమలో 84 లక్షల ఆసనములు ఏర్పాటు చేయబడెను. ఇందు చాలా రకములు ఒకదానితో ఒకటి సారూప్యత కల్గి ఉండుట చేతను, అన్ని ఆసనములు ఆచరించుటకు విలువగు కాలము వ్యయమగుట వలనను క్లుప్తపరచి ఎనుబది నాలుగు ఆసనములను మాత్రమే ముఖ్యమయినవిగా చెప్పబడినది. ఇందు సిద్ధ, పద్మ, స్వస్తిక, సుఖ అను నాలుగు ఆసనములు మాత్రము ధ్యానమునకు, మిగిలిన ఆసనములు శరీరములోని అన్ని అవయవముల వ్యాపారమును క్రమపరచి ఆరోగ్యమును వృద్ధి చేసి రోగములను నిర్మూలించును.

యోగమును వ్యాయామముగా చేయుటను, ఆ యోగమునే అష్టాంగ యోగ సాధనలోను ఉపకరించుటలో కొంచెము తేడా ఉన్నది. అష్టాంగ యోగము కొరకు చాల నియమములు అవసరమై యుండగా శరీర వ్యాయామము కొరకు అట్టి నియమములు పాటించనవసరము లేదు. ఆసనములు సాధన చేయువారు తప్పక లంగోటి ధరించవలయునని నియమము లేదు. కౌపీనమునుగాని, చెడ్డి (డ్రాయరు)ను గాని ధరించవచ్చును. ప్రారంభమున అనుభవజ్ఞులైన శిక్షకుల వద్ద ఆసనములు నేర్చుకొనవలయును. ఆ స న ము ల ను

గురించిన అవసరమగు సామాన్య జ్ఞానముండిన గాని పుస్తకములను చూచి అభ్యసించుట అంత మంచిది కాదు. ప్రతి ఆసనమందును కనీసము ఒక నిమిషము ఉండవలయును. ప్రథమమున స్వేచ్ఛగా శ్వాసను ఉచ్ఛానిస్వాసలు చేయవచ్చును. కొంచెము అలవాటు పడిన పిదప శ్వాసను బంధించి (కుంభించి) ఆసనములు చేయుట చాల మంచిది. కుంభించి చేయుటవలన రక్తప్రసరణ చురుకుగా జరుగును. గ్రంథులు పనిచేసి హార్మోనులనబడు పోషక రసములను ఉత్పత్తి చేసి శరీరమును మంచి స్థితిలో ఉంచును. కండరములందు ఎక్కువ రక్తప్రసరణ జరిగినందున కండరములు పుంజుకొని బలకరముగా తయారగును. కీళ్ళయందలి వాయువులు ప్రసరించి వాత రోగములు నివారణయగును. వ్యాయామము లేని ఎడల శరీరమందు పనిలేని భాగముల యందు క్రొవ్వు పేర్కొని నెమ్మది నెమ్మదిగా హృదయ కలము చుట్టును వ్యాపించును. ఇట్టి స్థితివలన దేహమునకు ముప్పువాటిల్లును. ఈ వ్యాయామము వలన క్రొవ్వుచేరక శరీరమంతటను సర్దుకొని రక్తములో కలసి శక్తి విడుదలకు ఇంధనముగా మారును. జఠరాగ్ని వృద్ధిచెంది మనము తినిన ఆహారము బాగుగా జీర్ణమయి రక్తములో కలియుటకున్నా మలమూత్రములను దేహమున నిలువ చేయక విసర్జన చేయుటకున్నా దోహదము చేయును. ఆసనములను కేవలము నేలమీద చేయుటకన్నా దశసరి గుడ్డనుగాని, గొంగళినిగాని లేదా చాపనుగాని పరదానిపై చేయుట మంచిది,

అష్టాంగ యోగము సాధన చేయువారు నియమములను పాటించి సాధన చేయవలయును. భగవద్గీతయందు ఈ విధముగా చెప్పబడినది.

శ్లో॥ శుచే దేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిరమానస యాత్మానః
నాత్యుచ్చితం నాతినిచం చేలా జిన కుశోత్తరమ్
భ॥గీ అ అ॥ శ్లోకము

తా॥ పవిత్రమైన స్థలమందు మిట్టపల్లములు లేకుండా చూచి అందు దర్భగడ్డితో చేసిన చాపను దానిపై జింక చర్మమును దానిపై గుడ్డను పరచియోగస్థాన చేయవలయును.

ఈ విషయమునే శ్వాతా శ్వతరోప నిషత్తునందిట్లు చెప్పబడెను.

సమే, శుచౌ శర్కరా వహ్ని తాలుకా
వివర్జితే శబ్ద జలాశ్రయాధి ఖి
మనోఽనుకూలే నతు చక్షు పీడనే
మహా నివాతా శ్రయణే ప్రయోజయేతే॥

1

శ్వాతాశ్వతరోప నిషత్తు 2-20

తా॥ సమతలముగా ఉండు పవిత్రస్థలమున రాళ్ళు రప్పలు లేనిదియు దగ్గరలో నిప్పుగాని, జలాశ్రయములుగాని, శబ్దకాలుష్యము పొందనట్టియు ఎక్కువ గాలి వీచనట్టి స్థలమును ఎన్నుకొనవలయును.

యోగాభ్యాస సాధన చేయువారు మత్తు పదార్థములను సేవించరాదు. ప్రాతః కాలమునను సాయంకాలమునను ఆసనములు అభ్యసించుటకు అనుకూలము. గాలిలో తేమ తక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఆరుబయట కూడ ఆసనములు వేయవచ్చును. ఆసనములు వేయుటకు ముందు కడుపునిండుగా ఉండరాదు. కాని ఆకలితో ఉండరాదు. వేసవియందు రెండు మూడు గ్రుక్కలు నీరు త్రాగి ప్రారంభించ వలయును. ఆసనములు వేయుచున్నంతసేపు మనస్సును ఆసనములపై లగ్నముచేసి వాటి వలన కల్గు ఉపయోగములను దృష్టిలో ఉంచుకొని మననము చేయవలయును. పురుషులు శరీరముపై కౌపినము, లంగోటి, డ్రాయరు వంటి చిన్నవస్త్రములను ధరింపవలయును. స్త్రీలు మాత్రము దేశకాలములకు అనుకూలముగా, సభ్యతకు భంగములేని విధముగా వీలయినంత తక్కువ వస్త్రములను ధరించవలయును. ఆసనములను వేయునప్పుడు చమటను గుడ్డతో తుడిచివేయక చేతితో చర్మముపై రుద్దవలయును. చమటలో శరీరమందు ఉత్పత్తి అయినత్వేబాహ్య వాతావరణలో ఉన్న ఉష్ణమును సోపెట్టుట మాత్రమే కాక బయట చర్మముపై ఆశ్రయించు సూక్ష్మజీవులను నాశనము చేయునట్టే పదార్థమును గూడ తయారుచేయును. మరియు చర్మ సౌందర్యమును పోషించగల్గు పదార్థమును గూడ అందు ఉండును.

మోగాసనములు

[ప్రారంభం]

ఆసనమనగా స్థిరసుఖమ్ అని పతంజలి మహర్షులవారు
చిరి. ఆసనము శరీరమునకు స్థిరత్వమును, సుఖ
శుచునదై యుండును. ప్రపంచముపై ఎన్ని జీవ
స్థులూ అన్ని ఆసనములు ఉన్నవి. కాని విజ్ఞానులైన
సముఖులు 84 లక్షల ఆసనములకు బదులు 84 ఆసన
మాత్రమే ముఖ్యమైనవిగా పేర్కొనిరి. ఆ ఎనుబది
ని కూడ కుడించి ముప్పది రెండుమాత్రము అతి
ముఖ్యగా మానవ శరీరమునకు ఉపకరించునని నిర్దారణ
అసనములు కొన్నిటోరగిల పడుండి చేయునవి.
నెలకిల పరుండి చేయునవి. కొన్ని నిలబడి చేయునవి.

కుర్చోని చేయునవి. యిలా నాలుగు విధ
వర్గీకరింపవచ్చును. అందు కుర్చోని చేయు ఆసన
సిద్ధ, పద్మ, స్వస్తిక, సుఖ అనునాలుగు ఆసనములు

త్నముగా శుక్రమును బహిష్కరింపబడనీయదు. శుక్రము బహిష్కరింపబడక ఓ జస్సుగా మారి నుషుమ్నగుండా ఊర్ధ్వముఖముగా ప్రసరించి శరీరమంతను వ్యాపించును అందుచేత సిద్ధుడైన యోగిని ఊర్ధ్వరేతస్కుడని యందురు.

ఆసనము చేయు పద్ధతి :- సాధకుడు కాశ్య రెండును ముందునకు చాచి కూర్చొని ఎడమ కాలిని మోకాటివద్దనుంచి మడమను లింగస్థానమునకునూ గుదస్థానమునకునూ మధ్య ఉంచి కుడికాలి మడమను లింగస్థానముమీద ఉంచి గడ్డమును రొమ్మున హత్తించి వెన్నును మెడను శిరస్సునకు తిన్నగా ఉంచవలయును. అప్పుడు దృష్టి భూమధ్యమున అర్థనిమాలితముగా ఉంచవలయును.

సిద్ధాసనమును పలు విధములుగా కూడ ఆచరించుచున్నారు.

మతాంతర సిద్ధాసనము :-

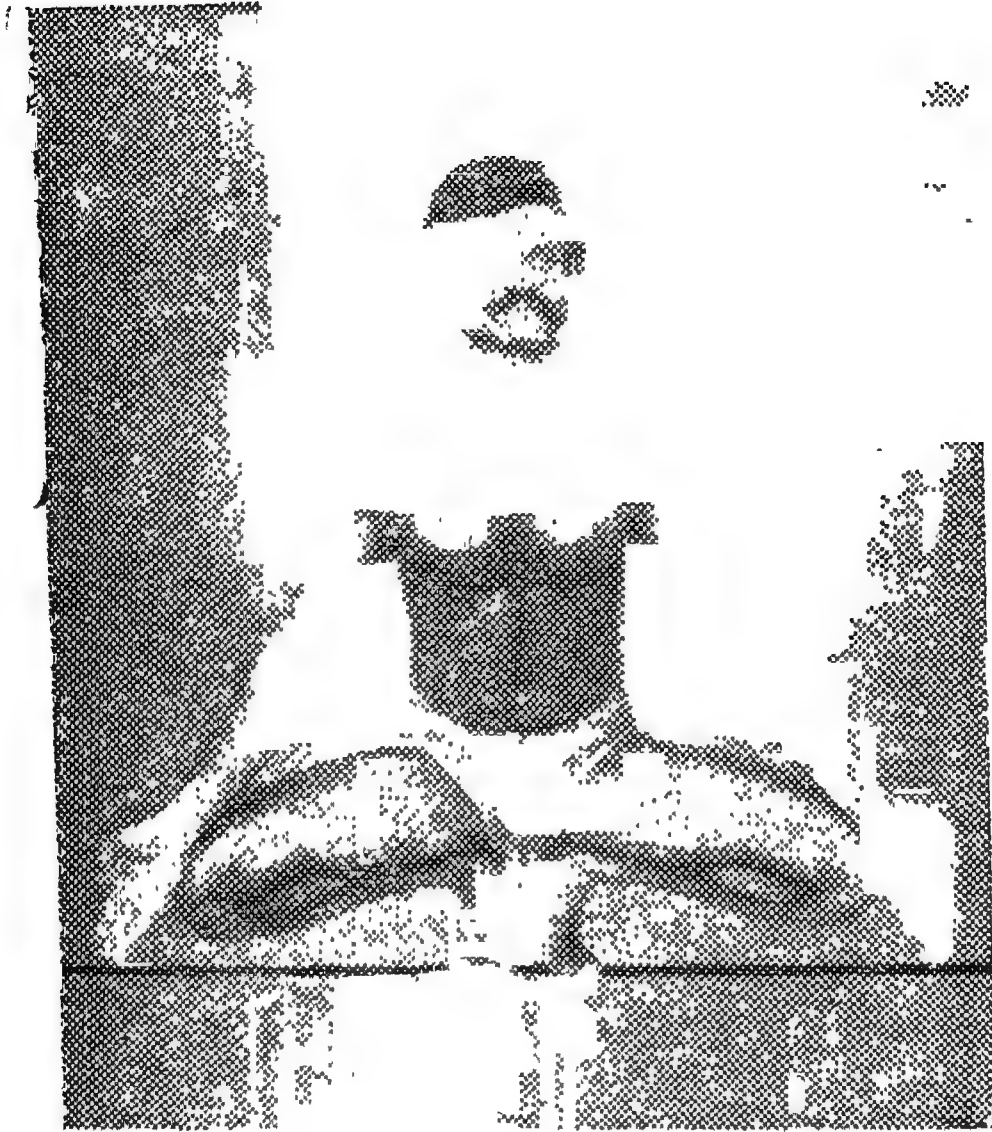
ఎడమకాలి మడమను లింగస్థానమున ఉంచి కుడికాలి మడమను ఎడమకాలి మడము పైనుంచి నాసికాగ్రమున దృష్టిని నిలుపునది.

వజ్రాసనము :-



కుడికాలి మడమను సీవనీ నాడిస్థానమునను ఎడమ
లి మడమను లింగస్థానమునను ఉంచిన వజ్రాసనముల
చిరి. ఈ పద్ధతి కాక సిద్ధాసనమును మరొక పద్ధతిగ
యుదురు. దానిని ముందు వివరించెదను.

4. ముక్తాసనము :



కాళ్ళ మడమల రెండింటిని ఒకదానిపై నొకటి లింగ స్థానమున ఉంచునది.

5. ఎడమకాలి మడమను లింగస్థానమున చేర్చి కుడి కాలి మడమను ఎడమకాలి మడమ క్రింద ఉంచునదియు ముక్తాసనమే.

6. కాలి మడమలను క్రింది మీదులుగా ఒకదానిపై నొకటి చేర్చి లింగస్థానమున ఉంచునది గుప్తాసనము.

7. పద్మాసనము :-



జపము, ధ్యానము చేయుటకు చాల ఉపయుక్తమయినది. యోగాసనముల యందు పద్మాసనము ఒక ప్రత్యేకతను సంతరించుకొనినది. స్త్రీలు, బాలురు, వృద్ధులు కూడా ఆచరించదగినది.

పద్మాసనము చేయు పద్ధతి :-

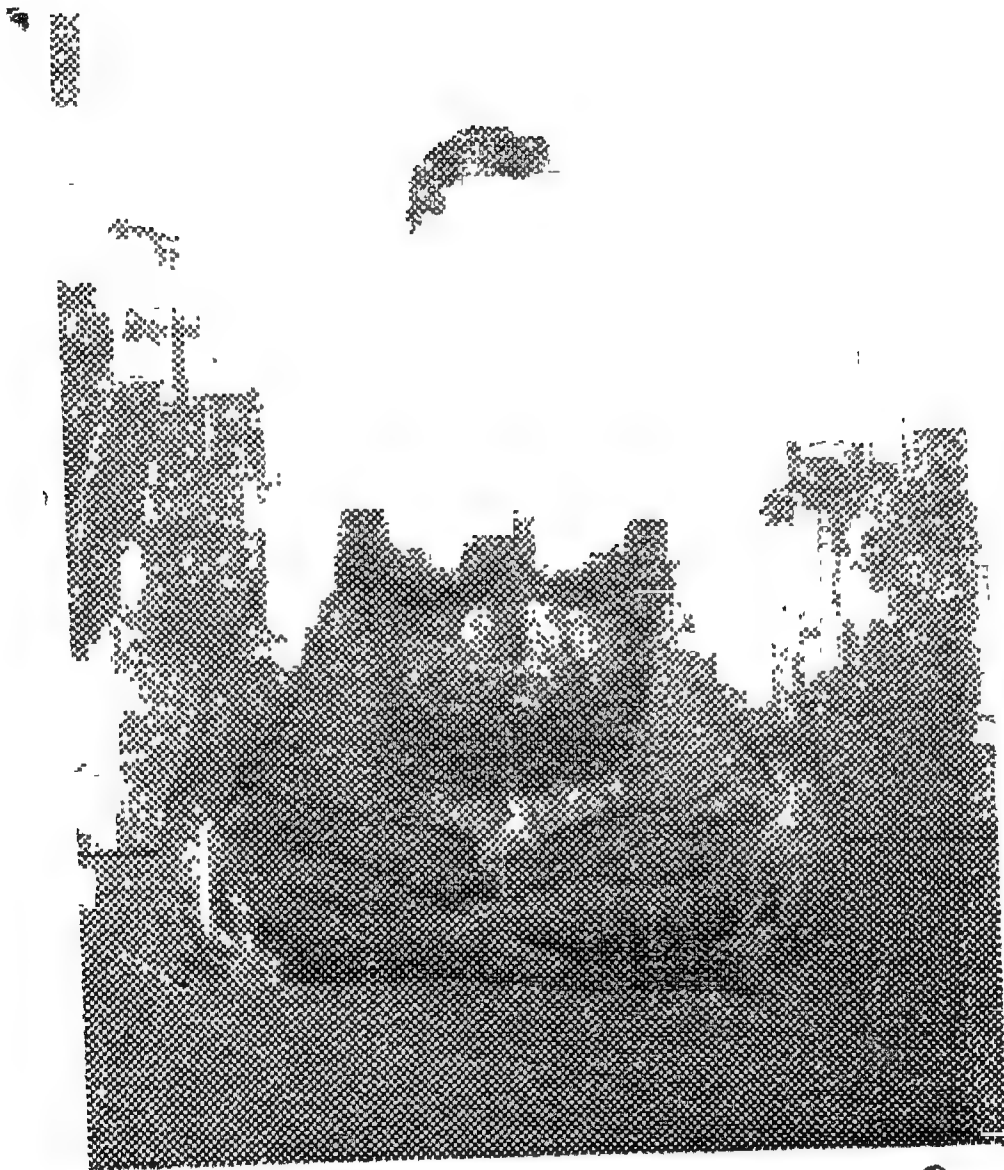
రెండు కాళ్ళను ముందుకు జూచి కూర్చుండవలయును. కుడికాలి మడమను క్రిందనుండి పట్టుకొని ఎడమ తొడ మూల మందు పైన ఉంచవలయును. అటులనే ఎడమ పాదమును కుడికాలి తొడ మూలమందు పై భాగమున ఉంచవలయును. రెండు చేతులను ఆయా ప్రక్కలనున్న మోకాళ్ళమీద ఉంచ వలయును. మోకాళ్ళు నేలకు తాకునట్లు ఉంచవలయును. శిరస్సు, మెడ, తల ఈ మూడును తిన్నగా ఉంచవలయును. శ్వాసను స్వేచ్ఛగా పీల్చుచు విడుచుచు ఉండవచ్చును. అటులనే చాలసేపు శరీరమును బాధ కలుగకుండా ఉండు నట్లు కూర్చొనుట అలవరచుకొనవలయును. ప్రారంభమున కొన్ని దినముల వరకు ఎక్కువసేపు కూర్చొనిన యడల పాద ముల యందు తిమ్మెరలు వచ్చును. కాలక్రమమున అలవాటు పడిన కొలది సుఖముగా ఉండును. దృష్టిని నాసికాగ్రమున గాని, శ్రూ మధ్యమునగాని ఉంచవచ్చును

8. స్వస్తికాసనము :-

కూర్చొని కుడికాలి పాదమును ఎడమ తొడ ప్రక్కగా నేలను ఆన్చియు ఎడమకాలి పాదమును కుడికాలి తొడకును పిక్కకును నడుమనుంచి వెన్ను, మెడ, శిరస్సు ఒకే సరళ రేఖలో ఉన్నట్లు నిలుపుగా ఉంచవలయును. చేతులను కిందింటిని ఆయా వైపున ఉన్న మోకాలి పైనగాని లేదా నాభి స్థానమునకు దిగువను ఒక చేతిపై మరియొకటి వుంచి కూర్చొనునది. దృష్టిని నాసికాగ్రమునగాని శ్రూ మధ్యమున

గాని నిలువ వలయును. ఇది ధ్యానము చేయుటకు చక్కగా ఉపయోగపడును.

3. సుఖ ఆసనము :-



క్రిష్ణ సరిగా పంగక లేదా మోకాళ్ళ యందు నీరు, వాయువు చేరుటవలన పద్మ, సిద్ధ ఆసనములు కొందరు చేయ

లేరు. అట్టివారు నేలపై కూర్చొని ఒక పాదమును దా
 కెదురుగనున్న తొడక్రిందను మరియుక పాదమును దా
 కెదురుగనున్న తొడ క్రిందను ఉంచి వెన్నును, మెడ, శిర
 తిన్నగా వుంచి దృష్టిని నాసికాగ్రమునగాని శ్రూమధ్యవ
 నగాని ఉంచిన అది సుఖాసనమనబడును. ఇదికూడ ధ్యానము
 చేయుటకు ఉపయుక్తమయినది.

10. సమాసనము :-

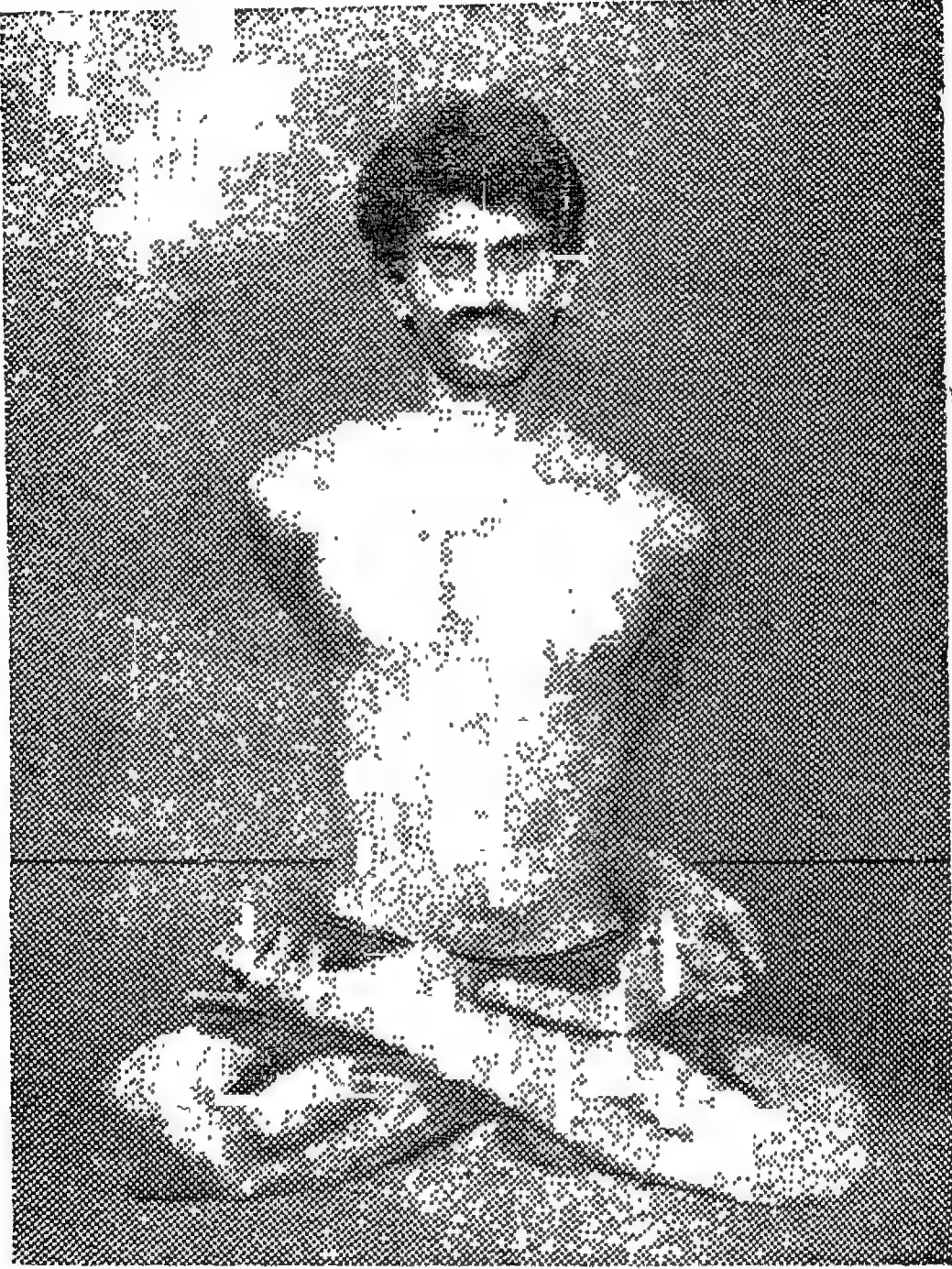


కూర్చొని ఒక పాదము మడమను తొడ యొక్క మూలమునందును, మరియొక పాదము మడమను లింగ సానము మీదను ఉంచి పాదములు తొడకు పిక్కకు మధ్య ఉండునట్లు చేయునది. ఇందు శిరస్సు, మెడ, వెన్నుపూస తన్నగా ఉంచవలయును. ఇదియు ధ్యానమునకు ఉపకరించును.

పైన చెప్పబడిన 5 ఆసనములు ధ్యానము చేయుటకు ఉపయుక్తములని చెప్పగా మిగిలినవి శరీరము నందలి రోగములను నిర్మూలించుటకున్నా, అంగములు బలపడుటకున్నా పయోగపడునవియై ఉన్నవి.

పద్మాసనముపై వివిధములైన భంగిమలు :-

11. బద్ధ పద్మాసనము



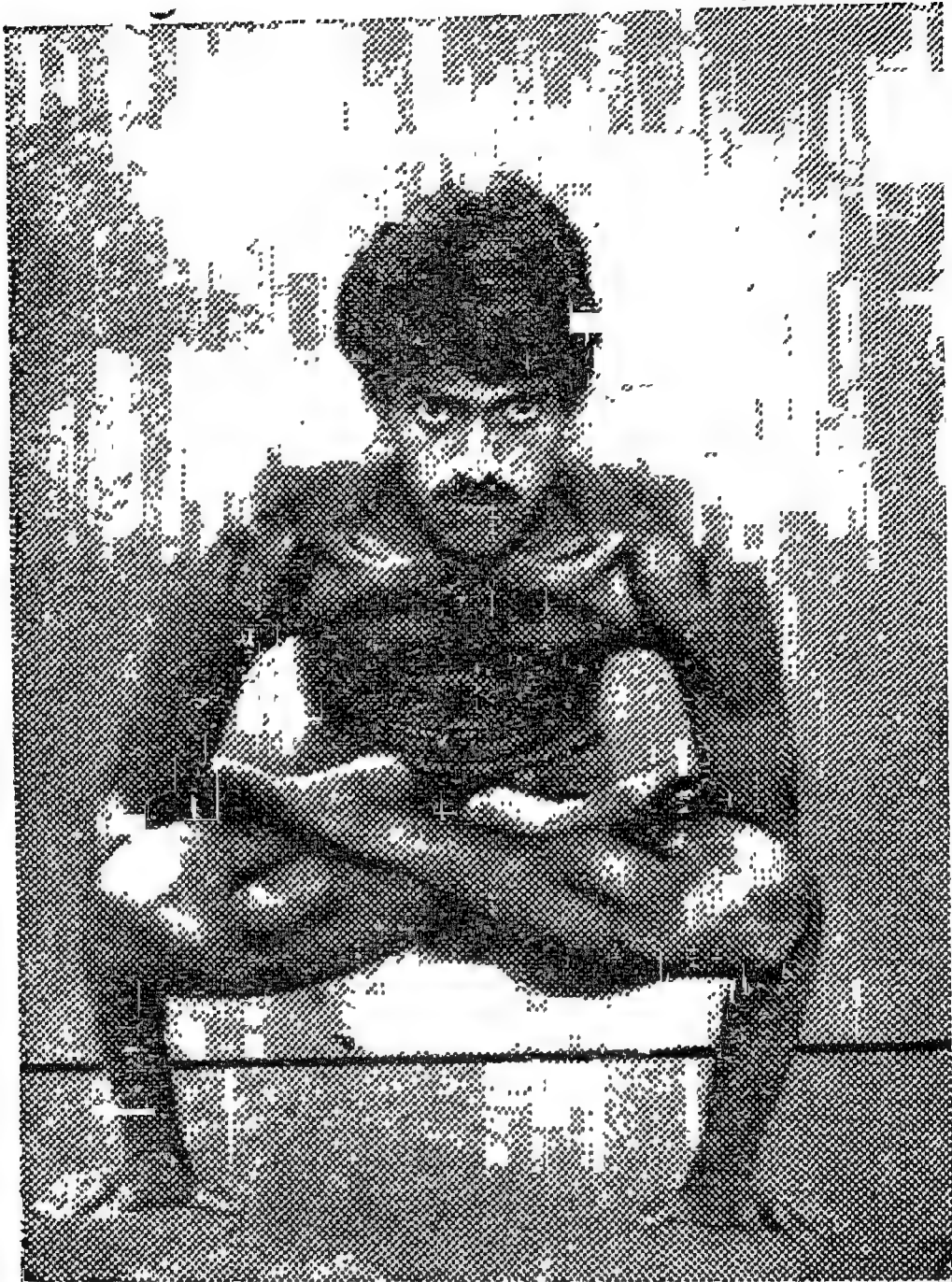
పద్మాసనమున కూర్చొని కుడిచేతితో వీపు వెనుకనుండి కుడిపాదమునుగాని బొటనవ్రేలినిగాని పట్టుకొని అటులనే ఎడమ చేతితో వీపు వెనుకనుండి ఎడమ పాదము

గాని బొటనవ్రేలినిగాని పట్టుకొనవలయును. వెన్ను కొంచెము ముందునకు వంచి ఉంచవలసి వచ్చును. మొదటలో శ్వాసను స్వేచ్ఛగా పీల్చుకొనుచు రాను, రాను శ్వాసను కుంభించి సాధన చేయవలయును.

ఉపయోగములు :-

ఈ ఆసనము వలన ఊరః పంజరము బాగుగా వృద్ధి పొంది అందులోని అవయవములను అనగా శ్వాసకోశములు, కాలేయము, హృదయము బలముగాను ఆరోగ్యముగాను ఉండును. జీర్ణశక్తిని వృద్ధిపరచును. మలబద్ధకమును నివారించును. ఆసనము నందలి, భగందము వంటి వ్యాధుల నశించును. కాని వయసు మీరి క్రొత్తగా నేర్చుకొనువారి చాల కష్టముమీదగాని ఈ ఆసనము రాదు.

12. ఉత్తిట పద్మాసనము:-



పైన చెప్పిన విధముగా పద్మాసనముపై కూర్చొని
 ండు చేతులను ఆయా ప్రక్కల యందుంచి భూమిపై చేతి
 వీళ్ళను ఆనిచి మోకాళ్ళు పిరుదులు భూమినుండి సమాంతర
 ముగా పైకి ఎత్తి కొంతసేపు ఉంచవలయును. శిరస్సు, మెడ,
 వెన్ను తిన్నగా ఉండవలయును.

ఉపయోగములు :-

చేతివ్రేళ్ళు, ముంజేయి, దండలో ద్వీశిర, త్రిశిర కండరములు, భుజములోని కండరములు, కడుపు నందలి కండరములు బలపడును. అజీర్ణ వ్యాధులు నయమగును.

12. (ఎ) జొమబద్ధ ఉత్తిడ పద్మాసనము :-



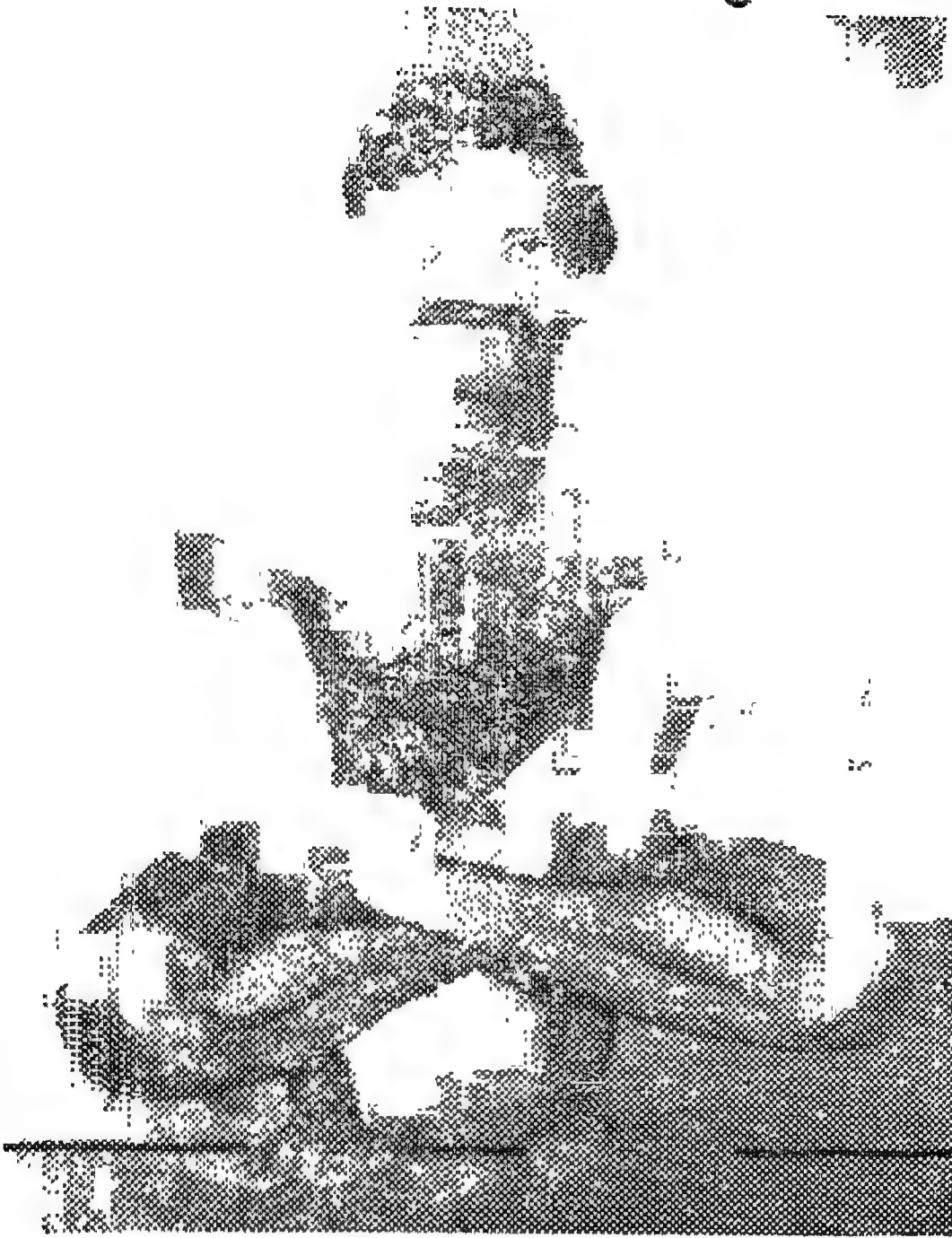
పద్మాసనము వేసి కూర్చొని రెండు చేతులను కాళ్ళకు ముందు నేలపై ఆనిచి మోకాళ్ళను పద్మాసనములో ఉండియే పైకి ఎత్తి రెండు పిరుదులను కూడ పైకి ఎత్తి ఉంచ వలయును.

ఉత్తిడ పద్మాసనము నందు చేతులు ప్రక్కలకు పెట్టి శరీరమును పైకి ఎత్తగా ఈ ఆసనమందు చేతులు ముందు పెట్టి శరీరమును ఎత్తుటయు మోకాళ్ళు కూడ పైకి ఎత్తుటయు జరుగుచున్నది.

ఉపయోగములు :-

చేతివ్రేళ్ళు, ముంజేయి, దండలోని ద్వీశిర, త్రిశిర కండరములు, భుజములోని కండరములు, కడుపు నందలి కండరములు బలపడును. అజీర్ణ వ్యాధులు నయమగును.

13. కుక్కుటాసనము :-



పద్మాసనమున కూర్చుండి మోకాళ్ళకు పాదములకు
సుధ్యగా ఆయా చేతులను జొనిపి నేలపై చేతివ్రేళ్ళను
అనించి లేదా చేతినంతనూ అనించి భూమిపైనుండి పిరుదు
లను, మోకాళ్ళను సమాంతరముగా పైకి ఎత్తవలయును.

7)

ఇది కోడివలె వుండుట చేత కుక్కుటాసనమని పిలువబడెను.

ఉపయోగములు :-

చేతులు బలపడును, గర్భ కుహరము నందలి హాయి దోషములు నశించును. జీర్ణశక్తి వృద్ధి పొంది మలబద్ధమును నివారించును.

14. హస్తబద్ధ పద్మాసనము :-



పద్మాసనము వేసి మోకాళ్ళను పైకి తేల్చి రెండుచేతులను మోకాళ్ళ క్రిందనుండి నడుము చుట్టు త్రిప్పి ఒకచేతితో మరియొక చేతిని పట్టుకొనవలయును.

ఉపయోగములు :-

గర్భము నందలి వాయు దోషములను నివారించును. జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును, మలబద్ధ ముండదు.

15. వజ్రాసనము :-

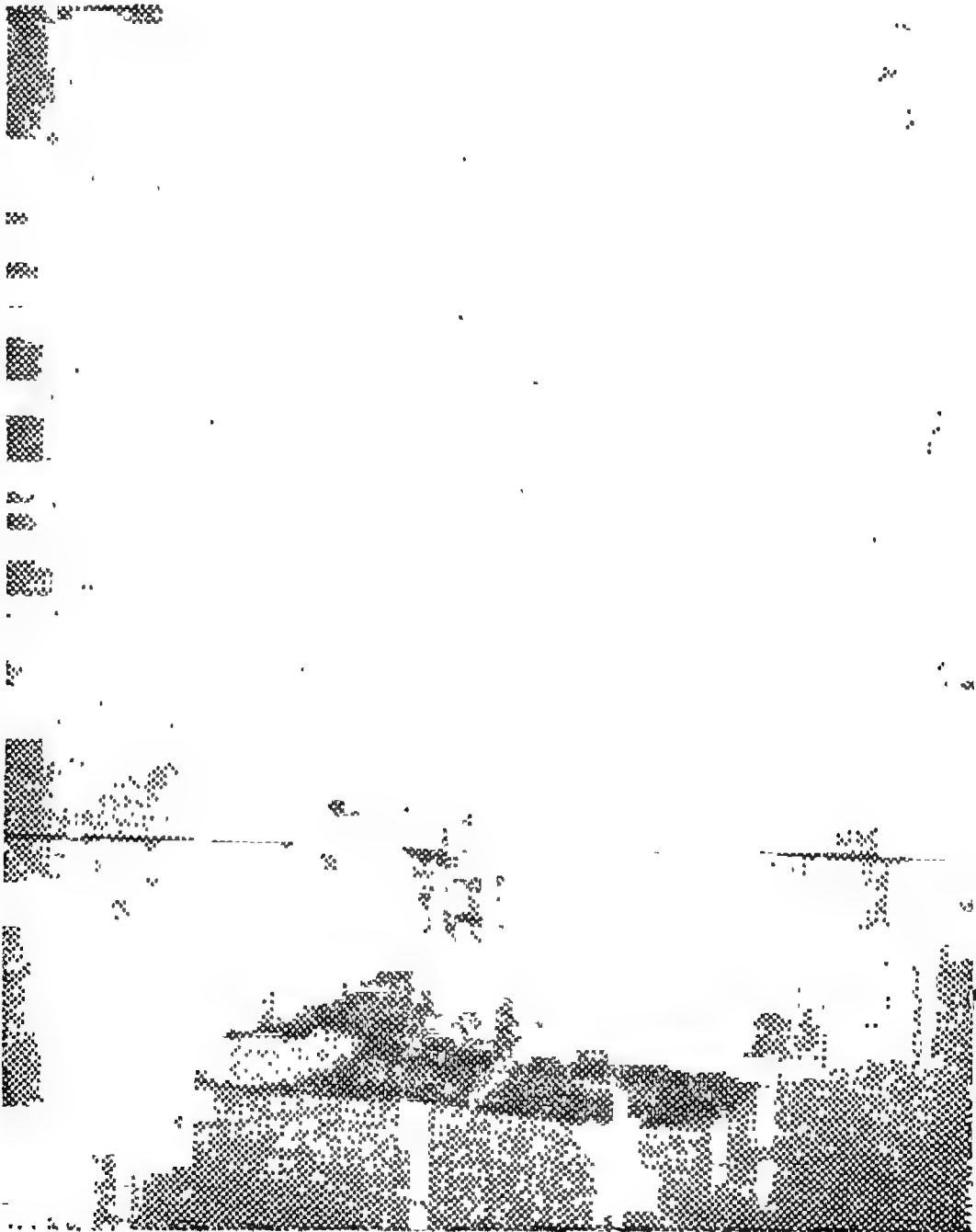


రెండు కాళ్ళయొక్క మోకాళ్ళను నేలకు ఆనించి పాదములు మోకాళ్ళ వరకు నేలమీద ఆనించి కూర్చొని చేతుల రెండింటిని మోకాళ్ళపై ఉంచవలయును. ముసల్మానులు మజీదులయందు ప్రార్థనచేయు సమయమున ఈ భంగిమలోనే కూర్చొని యుందురు.

ఉపయోగములు :-

స్థిరత్వమును కలిగించు భంగిమ కావున వజ్రాసనమనిరి. ఈ ఆసనములో వుండి ప్రాణాయామము చేయుటకు ఉపయోగించును. మోకాళ్ళయందలి కీళ్ళవాపులు, స్నాయువుల వాపులు, వాయు రోగములు నశించును. మనస్సును చలింపకుండగ ఉంచగల శక్తిగలది.

16. ముఖాసనము :-



కుడికాలి మడమను ఎడమ పిరుదు క్రిందను ఎడమ మోకాలిని కుడిమోకాలిపై వుంచి మడమను కుడితొడకు ప్రక్కగా నేలమీద ఆనించి కుడి మోచేతిని పైకి ఎత్తి ఎడమ మోచేతిని క్రిందుగా పీపు వెనుక భాగమునుండి ఒక చేతి ప్రవేశమును మరియుక చేతిప్రవేశముతో పట్టుకొని ఉంచునది. ఆ విధముగానే మరియుక ప్రక్కను కూడ చేయవలయును.

ఉపయోగములు :-

మోకాళ్ళు, మోచేతులు, చేతుల యందలి బంతిగిన్నె కీలు బలపడును. అండ వృద్ధిని నిరోధించును.

17. వీరాసనము :-



కుడి పాదమును ఎడమ తొడ మూలము నందును
 ఎడమ పాదమును కుడితొడ మూలమునందు పిరుదును తాకు
 నట్లుగా క్రింద భాగమున వుంచవలయును. చేతులు రెండిం
 టిని చాచి మోకాళ్ళమీద వుంచవలయును. వెన్ను, మెడ,
 శిరస్సు తిన్నగా ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :-

స్థూలకాయము గలవారికి, పద్మాసనము వేయలేనివారికి ఇది వేయుట సులభము, సుఖదము.

18. హస్తపాద గుప్తాసనము :-

వజ్రాసనమున కూర్చొని మోకాళ్ళు రెండింటిని విడదీసి ఎడముగా వుంచి రెండు పాదముల మడమలను వెనుక నుండి పట్టుకొని వుండునది.

ఉపయోగములు :-

వజ్రాసనమునందలి ఉపయోగములు ఇందున కూడ పొందనగును.

19. గుప్తాసనము :-

ఇది సుఖాసనము వంటిదే. కుడికాలి మడమను ఎడమ తొడ క్రిందనను ఎడమ పాదమును కుడి తొడకు పిక్కలకు మధ్యన వుంచి మడమను వృషణముల పైన వుంచి చేతుల రెండింటిని రెండు మోకాళ్ళపై వుంచి శిరస్సు, మెడ, వీపు తిన్నగా వుంచవలయును.

ఉపయోగములు :-

బ్రహ్మచర్యమునకు ఉపకరించును. ధ్యానము చేయు
టకు సుఖమగు ఆసనము.

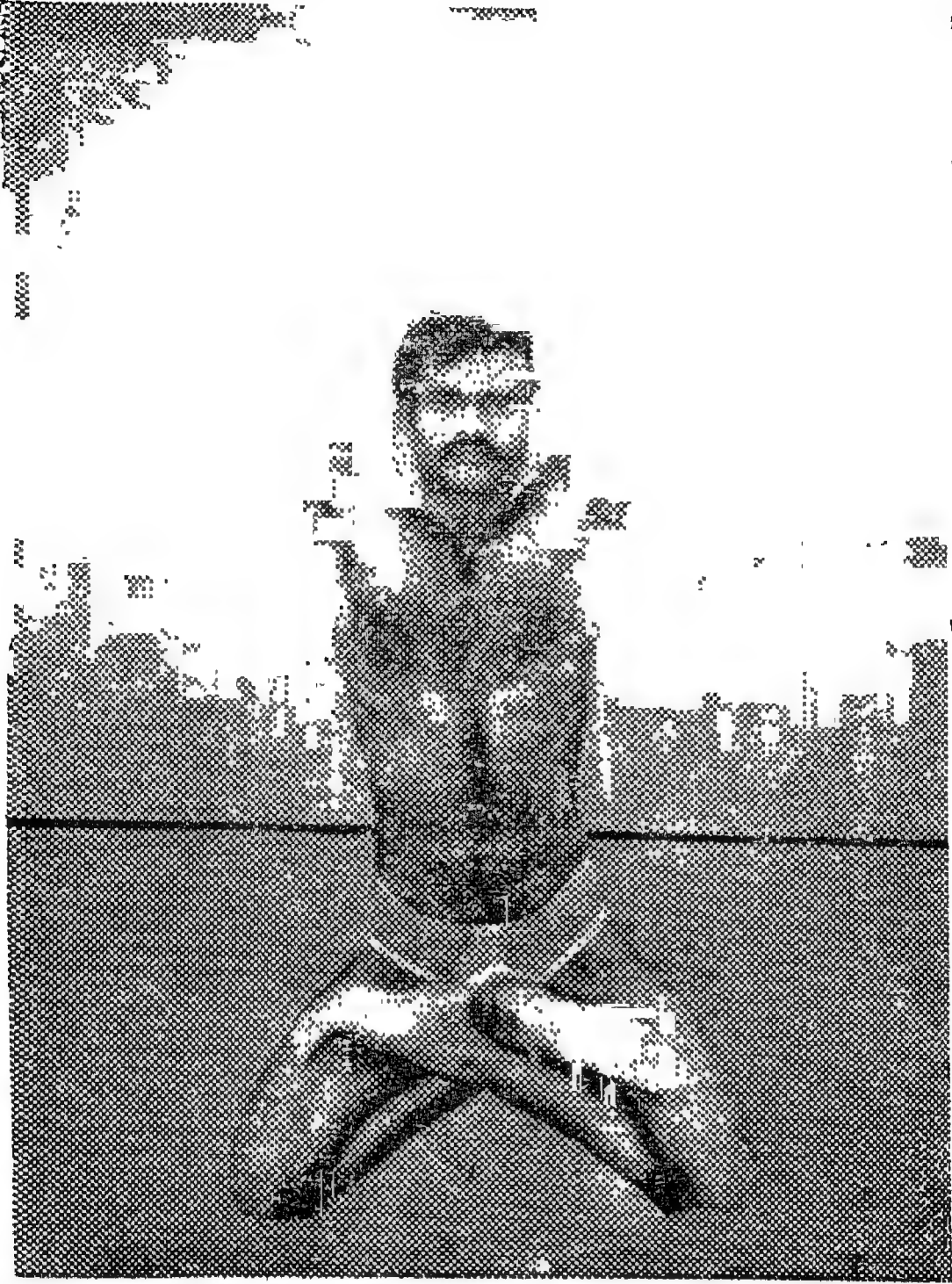
20. గోరక్షాసనము :-

చాపమీదగాని దుప్పటిమీదగాని కూర్చొని కాళ్ళను
మోకాళ్ళవద్ద వంచి మడమలు రెండు, రెండు వృషణములకు
క్రిందుగా అరికాళ్ళు ఒకదాని నొకటి ఎదురెదురుగా వుంచి
రెండు చేతులను రెండు మోకాళ్ళమీద వుంచి శిరస్సు, మెడ,
వెన్ను నిట్టనిలువుగా వుంచవలయును.

ఉపయోగములు :-

దీనివలన ఇంద్రియము భద్రపరచబడును. బ్రహ్మ
చర్యమును కాపాడును. మోకాళ్ళు బలముగా వుండును. ఈ
ఆసనముతో మూలబంధము (తరువాత విపులీకరించబడును)తో
కలిపి చేసిన సాధకుడు ఊర్ధ్వరేతస్కుడై తేజోవంతు
డగును.

21. పర్వతాసనము :-



పర్వతాసనమున కూర్చొని రెండు మోకాళ్ళపై నిలబడి రెండు చేతులను పైకి ఎత్తి వుంచవలయును.

ఉపయోగములు :-

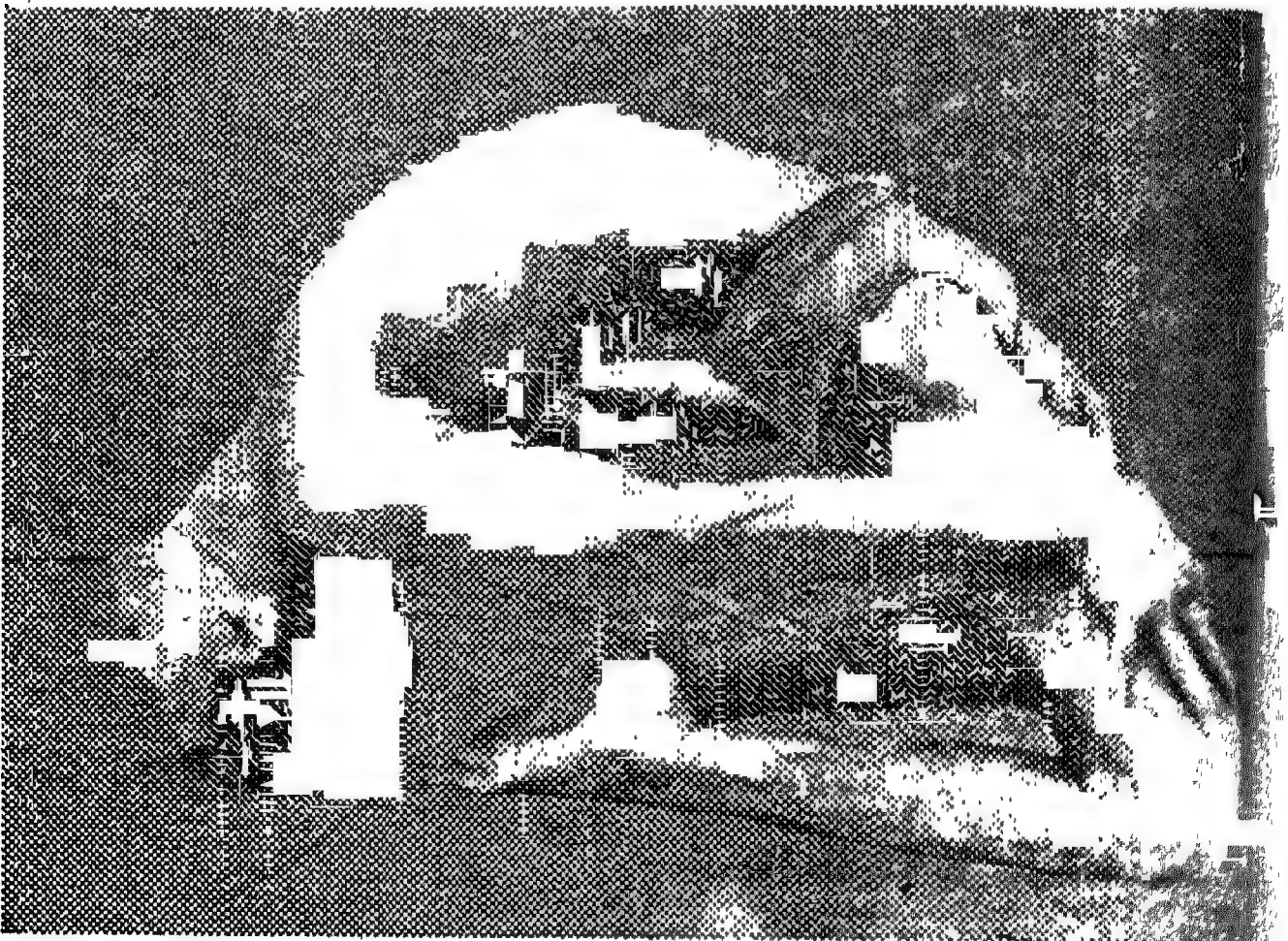
మోకాళ్ళ యందట కీళ్ళు, స్నాయువులు బలపడి అచ్చటి వాతరోగము నశించును.

22. సుప్త వజ్రాసనము :-

వజ్రాసనమున వుండి వెన్ను, మెడ, శిరస్సు నేల
ఆనునట్లుగా వెనుకకు పడుండి రెండు చేతులతోను రెం
పాదములను పట్టుకొనమయును లేదా రెండు చేతులను నేలపై
శిరసు పైగా దండలను పట్టుకొని వుండవలయును.

ఉపయోగములు :- వజ్రాసనము నందలి ఉపయో
ములే దీనికి కూడ వర్తించును.

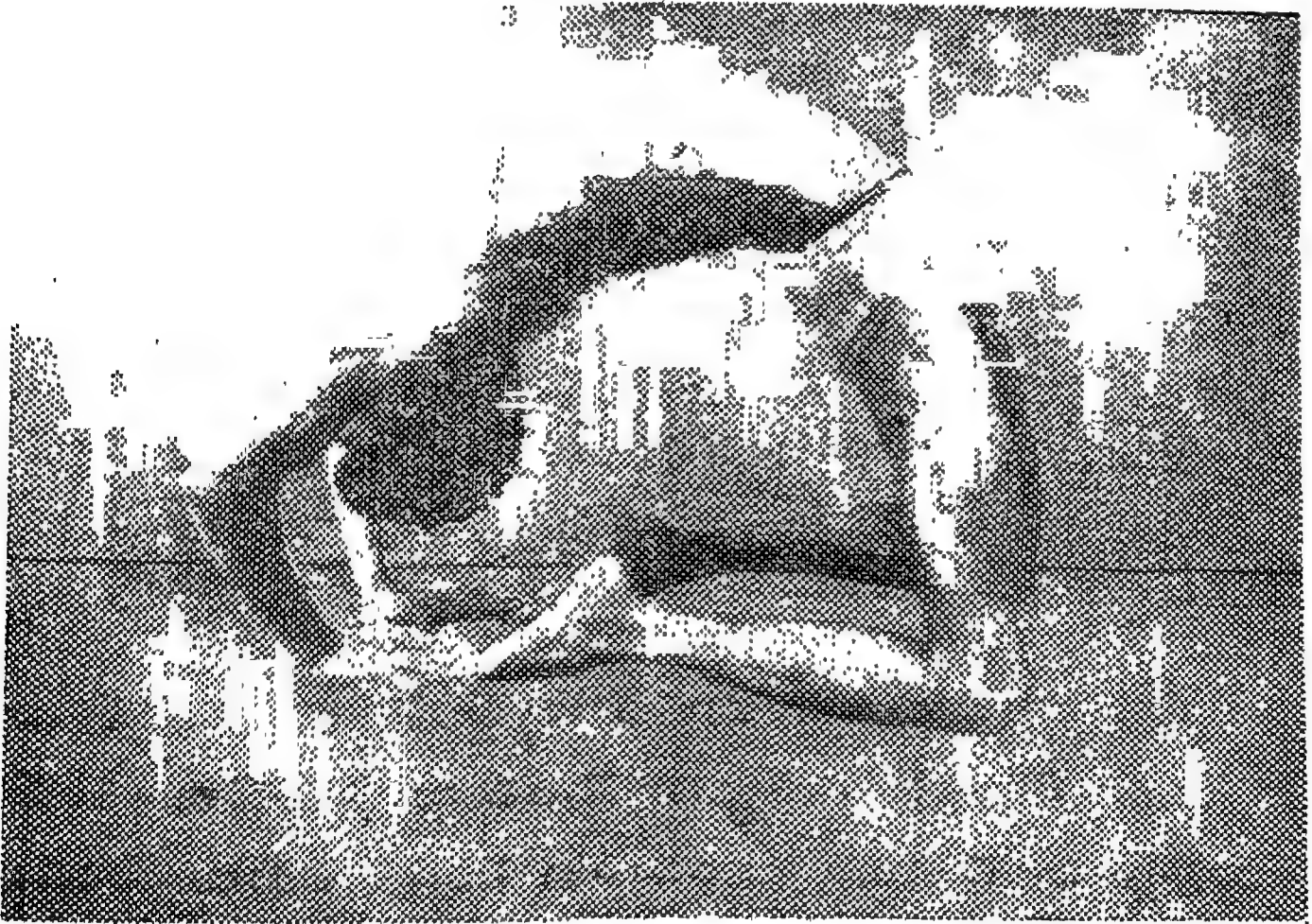
22. (ఎ) పూర్ణ సుప్త వజ్రాసనము :-



సుప్త వజ్రాసనము చేసి పాదములు, మోకాళ్ళు, 'రస్సు మూడు నేలకు ఆనించి నడుమును పైకి విల్లువలె నిత్తవలెను. చేతులు ప్రక్కలకు ఆనించి తొడల మీద వుంచ వలయును.

ఉపయోగములు :- సుప్త వజ్రాసనము నందలి ఫలితములే వచ్చును.

23. అర్ధ చంద్రాసనము :-

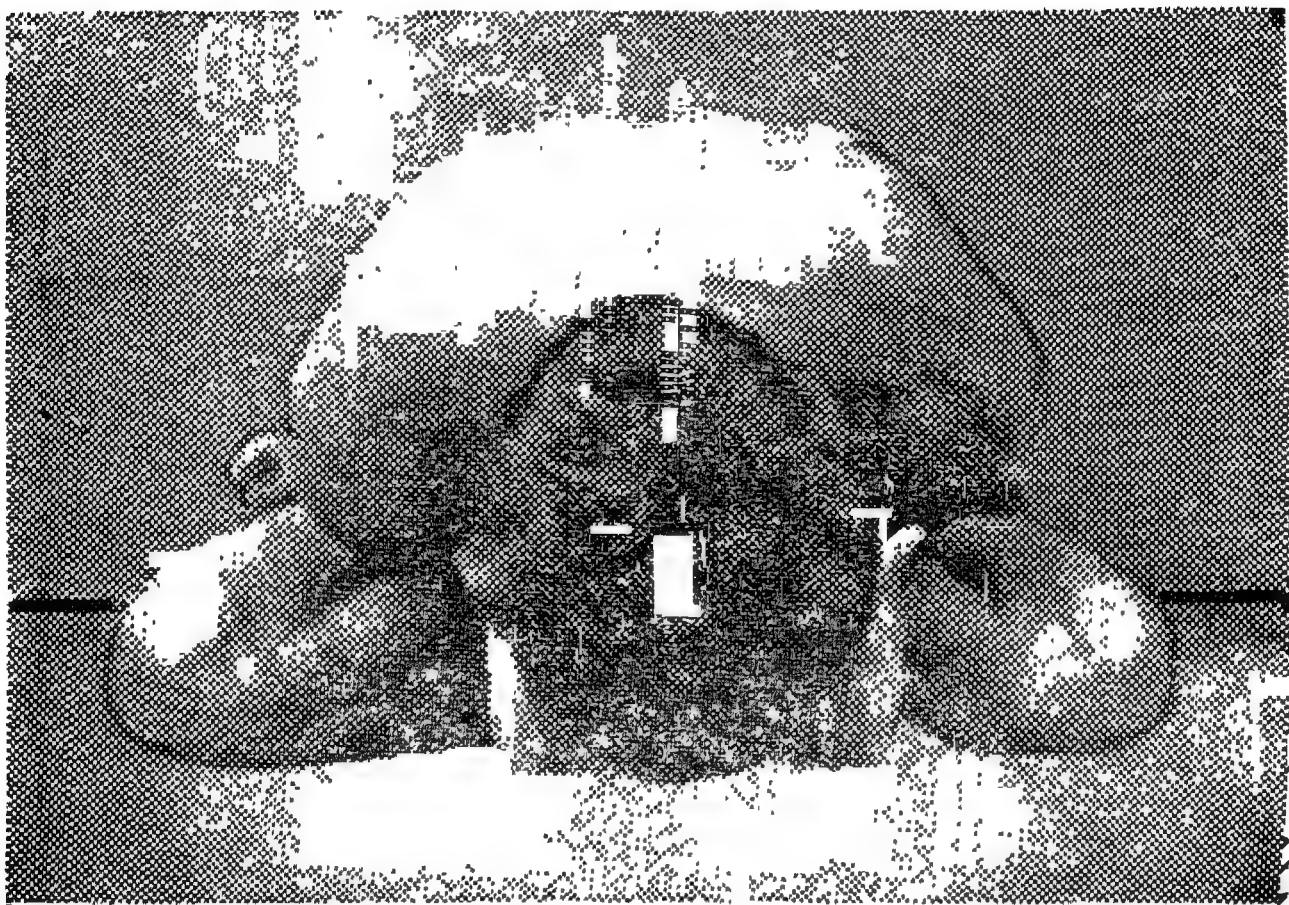


సుప్త వజ్రాసనమున వుండి రెండు చేతులతోను రెండు పాదముల బొటన వ్రేళ్ళను పట్టుకొని మోకాళ్ళ దగ్గరనుండి శిరస్సువరకు శరీరము అర్ధచంద్రాకృతిగా పైకి వంచవల

యును. పాదములనుండి మోకాళ్ళ వరకు నేలమీద ఆని వుండును. అటులనే రెండు చేతులు నేలపై ఆని వుండును.

ఉపయోగములు :— మోకాళ్ళు బలముగా వుండును. వెన్ను బిరుసుతనము లేక చక్కగా వెనుకకు వంగును.

24 కూర్మాసనము :—



తిన్నగా కూర్చుని మోకాళ్ళు వంచి రెండు పాదములను రెండు తొడలకు ప్రక్కగా మడమలు పిరుదులు క్రిందండునట్లు వుంచుము. ముందునకు వంగి చేతులు రెండు మోకాళ్ళకు ఇరుప్రక్కల వుంచి మోచేతులు వంచుము. దురుగా చూడవలయును.

రెండవ పద్ధతి :— మూలాధారము (గుదము)నకు ఇరువైపుల రెండు కాళి మడమలను ఒక దానికి అడ్డముగా

ఒకటి గట్టిగా అదిమి వుంచి మోకాళ్ళను భూమి మీద ఆనించి కూర్చొనమయును.

ఉపయోగములు :— దీనివలన సమస్త వాతరోగములు నివారించబడును. మరియు ప్రాణము ఊర్ధ్వగతి చెందును. సాధకుడు ఊర్ధ్వరేతస్కుడగును.

25. ఉత్తాన కూర్మాసనము :-

పైన చెప్పినట్లు కూర్మాసనము వేసి మోకాళ్ళను పైకి ఎత్తవలయును.

ఉపయోగములు :- కూర్మాసనములోని ఉపయోగములే వర్తించును.

ఒకటి గట్టిగా అదిమి వుంచి మోకాళ్ళను భూమి మీద ఆనించి కూర్చొనమయును.

ఉపయోగములు :— దీనివలన సమస్త వాతరోగములు నివారించబడును. మరియు ప్రాణము ఊర్ధ్వగతి చెందును. సాధకుడు ఊర్ధ్వరేతస్కుడగును.

25. ఉత్తాన కూర్మాసనము :-

పైన చెప్పినట్లు కూర్మాసనము వేసి మోకాళ్ళను పైకి ఎత్తవలయును.

ఉపయోగములు :- కూర్మాసనములోని ఉపయోగములే వర్తించును.

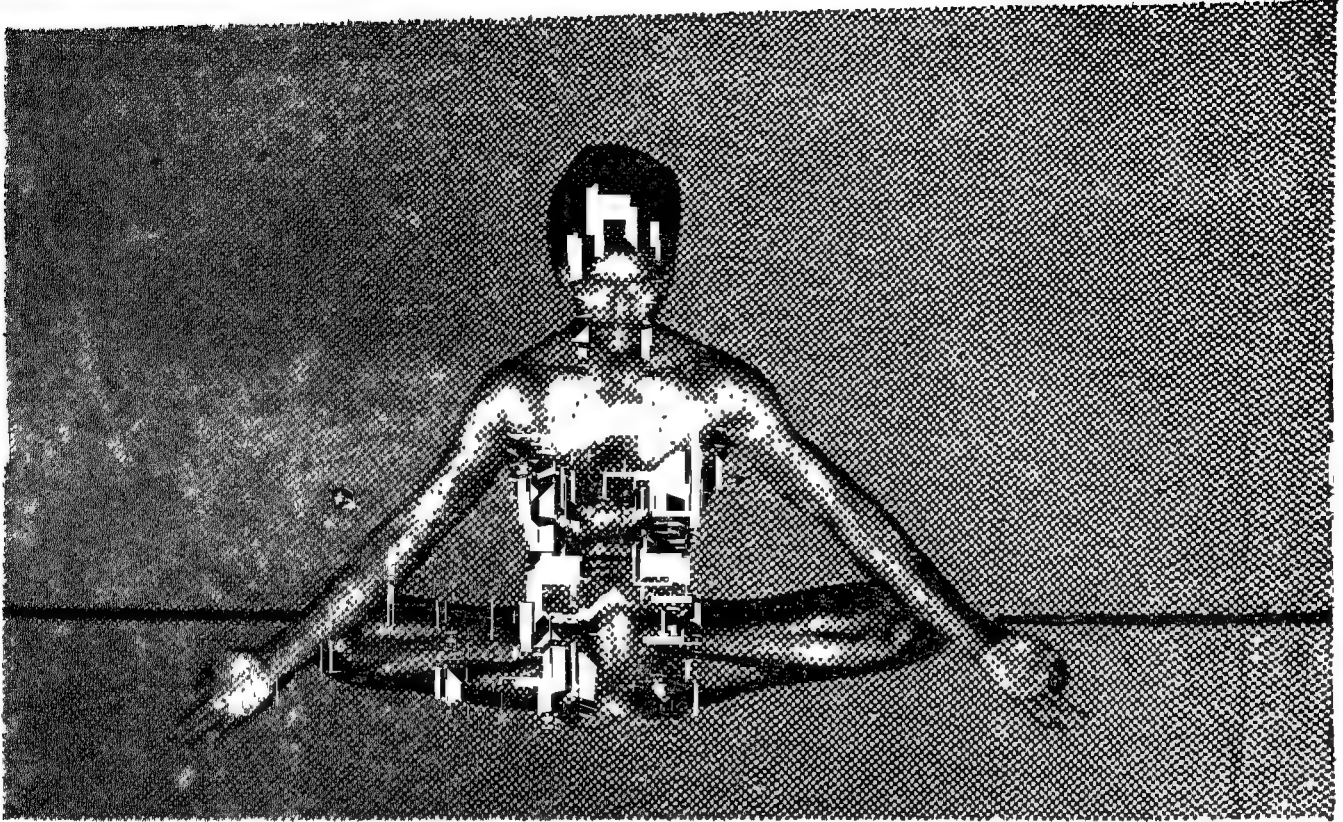
27. పూర్వగర్భాసనము :-



పద్మాసనమున కూర్చుండి కుక్కుటాసనమునకువలె
రెండు చేతులను మోకాళ్ళ వద్ద తొడలకు పిక్కలకు మధ్యగ-
మోచేతుల వరకు జొనిపి చేతులతో చెవులను పట్టుకొనునది.
కొందరు ఈ ఆసనములో మోకాళ్ళు, తల నేలమీద వుంచి
నపుడు కూర్మాసనముని పిలిచిరి.

ఉపయోగములు :- గర్భాసనము నందలి ఫలితములు
ఇందు చేకూరును.

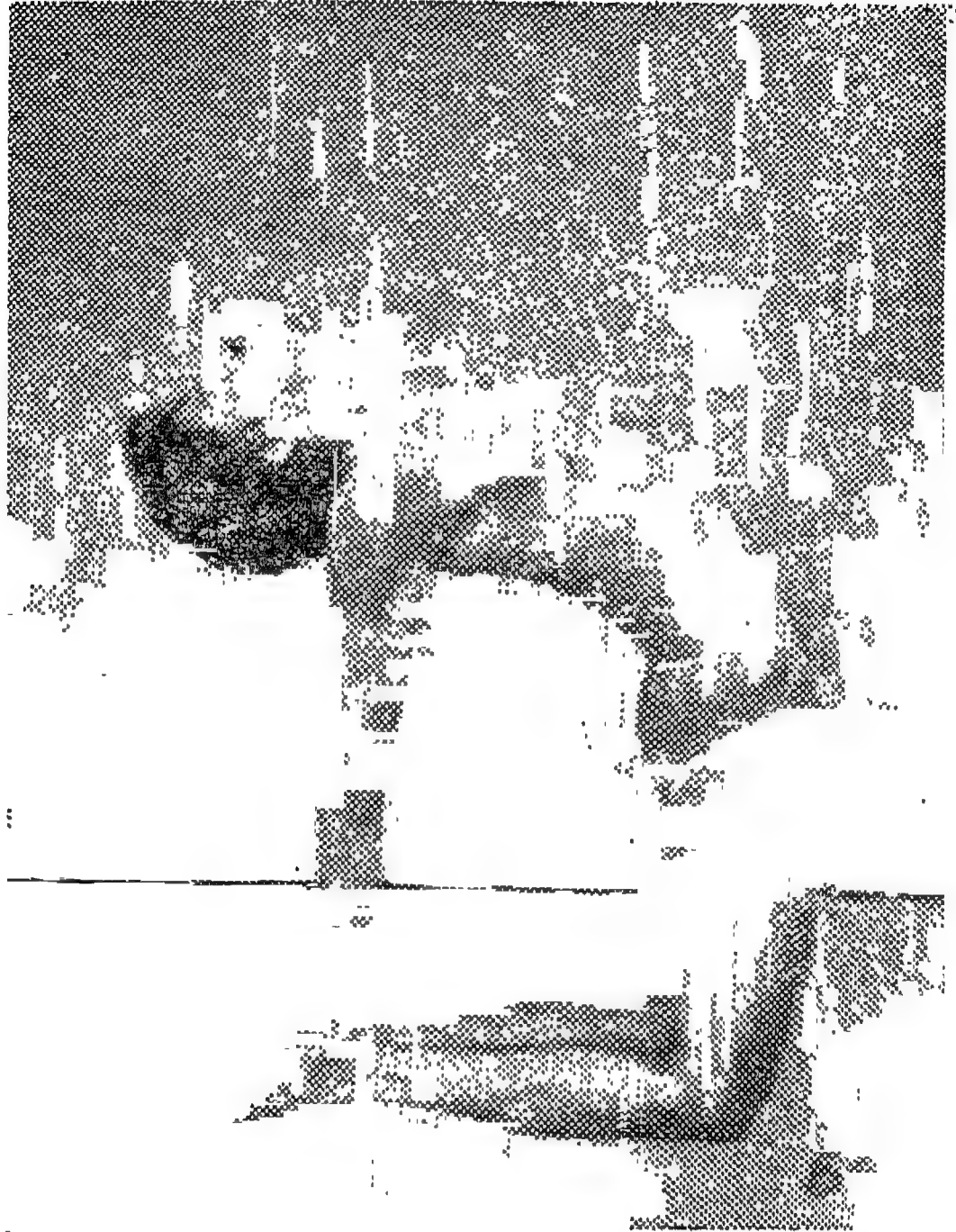
28. భగావతము :-



హుర్పొని మోకాళ్ళు రెండింటిని ప్రక్కలకు చాచి పాదములు రెండు ఒకదాని కొకటి ఎదురెదురుగా తాకి వుండునట్లు, మడమలు నాభిస్థానమునకు కొంచెము క్రిందుగా, లింగస్థానముపై రెండు పాదములు వుండునట్లు చేయ వలయును.

ఉపయోగములు :- పాదముల యందలి కీళ్ళు కండరములు మరియు మోకాళ్ళ నందలి కీళ్ళు విరుసుతనమును కోల్పోయి బలముగా నగును. మరియు అచ్చట చేరిన వాత దోషములు నివారణమగును.

29. ఉష్ఠాసనము :-



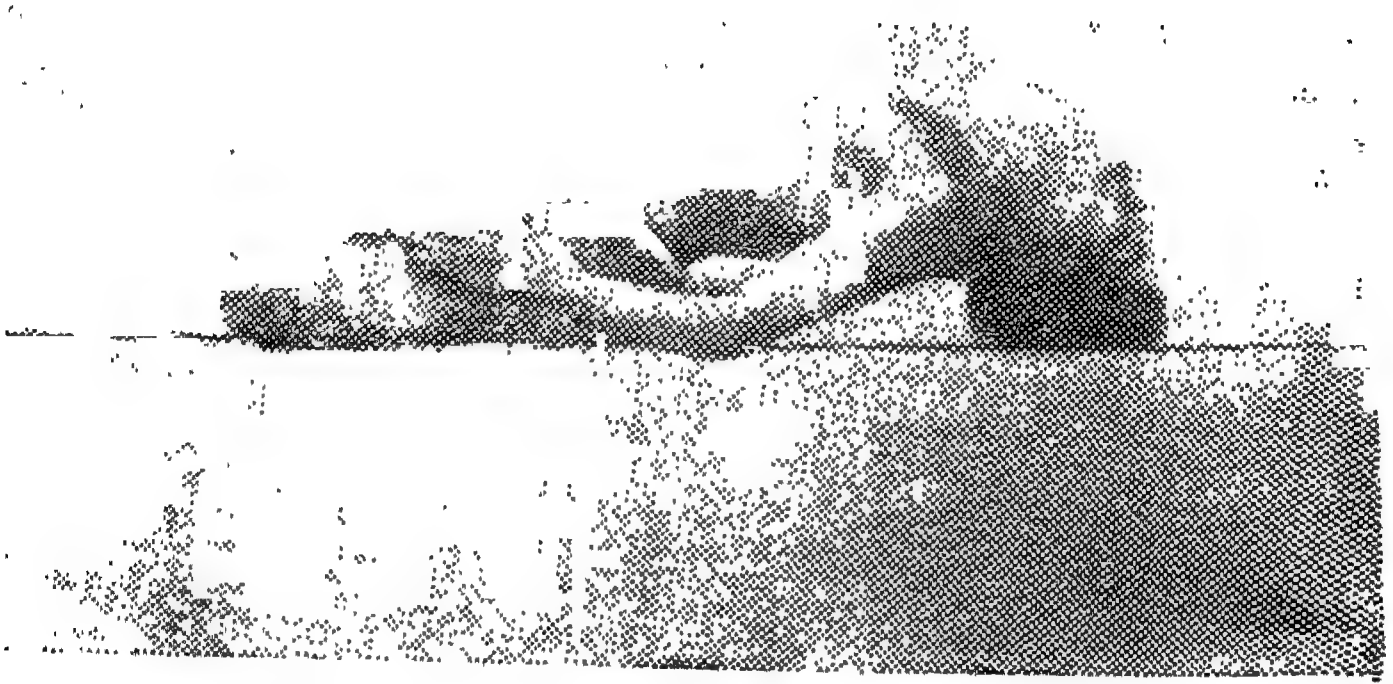
వజ్రాసనమున కూర్చొని కాలి మడమలను ఆయా ప్రక్కలనున్న తన చేతులతో పట్టుకొని మోకాళ్ళపై లేచి నడుమును పైకెత్తి చేతులను నిగిడ్చి తలను వెనుకకు వంచి వుంచవలయును.

ఉపయోగములు :- నడుము నందు పొత్తికడుపు నందు

9)

పేరుకొన్న క్రొవ్వు కరిగిపోవును. మెడ కండరములు బలముగా నగును. జీర్ణశక్తి వృద్ధి పొందును.

30. మత్స్యాసనము :-



వెల్లికిల పరుండి, పద్మాసనము వేసుకొని తలను నేలకు ఆనించి మెడనుండి నడుము వరకు వెన్నును పైకి ఎత్తవలయును. చేతులు రెండింటిని తలక్రింద ఒక చేతితో మరియొక చేతి దండను పట్టుకొనవలయును. లేదా రెండు చేతులతోను రెండు కాళ్ళ బొటన వ్రేళ్ళను పట్టుకొని వుండవలయును. సాధారణముగా ఈ ఆసనమును సర్వాంగ ఆసనము తరువాత చేయనగును. అందువలన మెడ యందున్న పారాధయి రాయిడు గ్రంధులు బాగుగా పని చేసి శరీర నిర్మాణములో సహకరించును.

ఉపయోగము :- కంఠ భాగమున గల ధయిరాయిడు గ్రంధులకు వెనుక నున్న పారాధయిరాయిడ్ గ్రంధులు

ఒత్తిడి పొంది చక్కగా పని చేయుట ప్రారంభించి హఠోను
లను స్పృశించి శరీర నిర్మాణమునకు ఉపయోగపడును.

మత్స్యసనమున నీటిపై పరుండుటకు అనుకూలమయి
నది. ప్లావినీ పద్ధతి ప్రాణాయామము ఈ అసనముపై చేయ
నగును.

31. మండూకాసనము :-



వజ్రాసనము వలెనే మోకాళ్ళపై కూర్చొని మోకాళ్ళు రెండింటిని కొంచెము ఎడమగా వుంచి అరికాళ్ళ (పాదముల క్రిందిభాగము)పై పిరుదులను ఆనించి కూర్చొని రెండు చేతులను మోకాళ్ళపై వుంచిగాని లేదా రెండు చేతులను భుజములకు క్రిందుగా ఆనించి ముందుకు వంగి వుండవలయును.

ఉపయోగములు :— దీనివలన కడుపులోనున్న అపాన వాయువు నెట్టబడి మలమూత్రములు ఆయా కోశములందు చేరి ఒత్తిడిచేత బహిష్కరణ చెందును.

32. పవన ముక్తాసనము :-

వెల్లికిల వీపు నేలనున్నట్లు పరుండి ఒక మోకాటిని ముద్దిడునట్లుగా ముఖము చేత స్పృశించునది. మోకాటిని రెండు చేతులతోను పట్టుకొని గర్భ కుహరమునకు ఒత్తి వుండవలయును. దీనిని రెండు మోకాళ్ళతోను ఒకేసారి కూడ చేయవచ్చును.

ఉపయోగములు :— కొందరికి అపాన వాయువు బంధించబడి కడుపులో నొప్పిని కలుగచేయును. దీనివలన అపాన వాయువు బహిష్కరించబడును. మలబద్ధముండదు. జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును.

33. అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనము :-



రెండు కాళ్ళను ముందుకు చాచి కూర్చొని ఎడమ పాదమును రెండు పిరుదుల మధ్య వుంచి కుడికాలిని ఎడమ మోకాలికి ఆవల వుంచి కుడి మోకాలిని ఉదర కుహరమునకు అనించి వుంచి నడుమును మెల్లితిప్పి ఎడమ చేతిని కుడి మోకాలి ముందునుండి ఎడమ మోకాలిని పట్టుకొని కుడిచేతిని క్రిందనుండి వీపు వెనుకగా త్రిప్పి కుడిచేతి వ్రేళ్ళతో తొడ

మూలమును పట్టుకొనవలయును. అదే విధముగా మరల రెండు కాళ్ళను ముందుకు చాచి కుడిపాదమును రెండు పిరుదుల మధ్య వుంచి ఎడమ కాలిని కుడి మోకాలికి ఆవల నుంచి ఎడమ మోకాలిని ఉదర కుహరమునకు ఆనించి వుంచి నడుమును ఎడమచేతి వైపునకు మెలితిప్పి కుడిచేతిని ఎడమ మోకాలి ముందు నుండి కుడిమోకాలిని పట్టుకొని, ఎడమ చేతిని క్రిందనుండి వీపు వెనుకగా తిప్పి ఎడమచేతి ప్రేళ్ళతో కుడితొడ మూలమును పట్టుకొనవలయును. ఇది రెండవ కాలిపై చేయు పద్ధతి.

ఉపయోగములు :— ఇది శ్రీలకు చాల ఉపయోగ కరము. ఈ ఆసనము వలన నడుము చాల సన్నముగా నగును. పొత్తికడుపు ముందు భాగమునను ప్రక్కల యందును వున్న క్రొవ్వు కరిగి పలాయనము చిత్తగించును. మలబద్ధ ముండదు. జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును.

34. మత్స్యేంద్రదాసనము :-



అర్థ మత్స్యేంద్రదాసనమున కాలి మడమను రెండు పిరుదుల మధ్య గుద రంధ్రమును మూయునట్లు వుంచెదరు. కాని దీనియందు పద్మాసనము నందువలె ఒక కాలిమడమను తొడమీద మూలమునందు వుంచి మరియొక కాలి పొదమును నేలమీదనున్న మోకాలి ఆవల వుంచి మోకాలిని ఉదర కుహరమున తాకునట్లు నిలబెట్టి వుంచవలయును. అర్థ మత్స్యేంద్రదాసనం వలెనే చేతులు త్రిప్పివుంచవలయును. ఈ ఆసనము

కొంచెము శ్రమతో కూడినది. అయినప్పటికి సాధన చేత చక్కగా వచ్చును.

ఉపయోగములు :- అర్థ మత్యేంద్రాసనముకన్నా ఎక్కువ చురుకుగా అవే ఫలితములను ఇచ్చును.

35. పాదప్రసరణ కార్యాసనము :-



రెండు కాళ్ళను ఎడముగా చాచి కూర్చొని రెండు చేతులను ముందునకు వంచి ఆయా ప్రక్కలనున్న తొడల క్రిందనుండి లోపలనుండి బయటకు తీసి వుంచవలయును. తల ఎత్తి పైకి చూడవలయును.

ఉపయోగములు :- దీనివలన సమస్త వాత రోగములు నివారించబడును. మరియు ప్రాణము ఊర్ధ్వగతి చెందును. సాధకుడు ఊర్ధ్వరేతస్కుడగును.

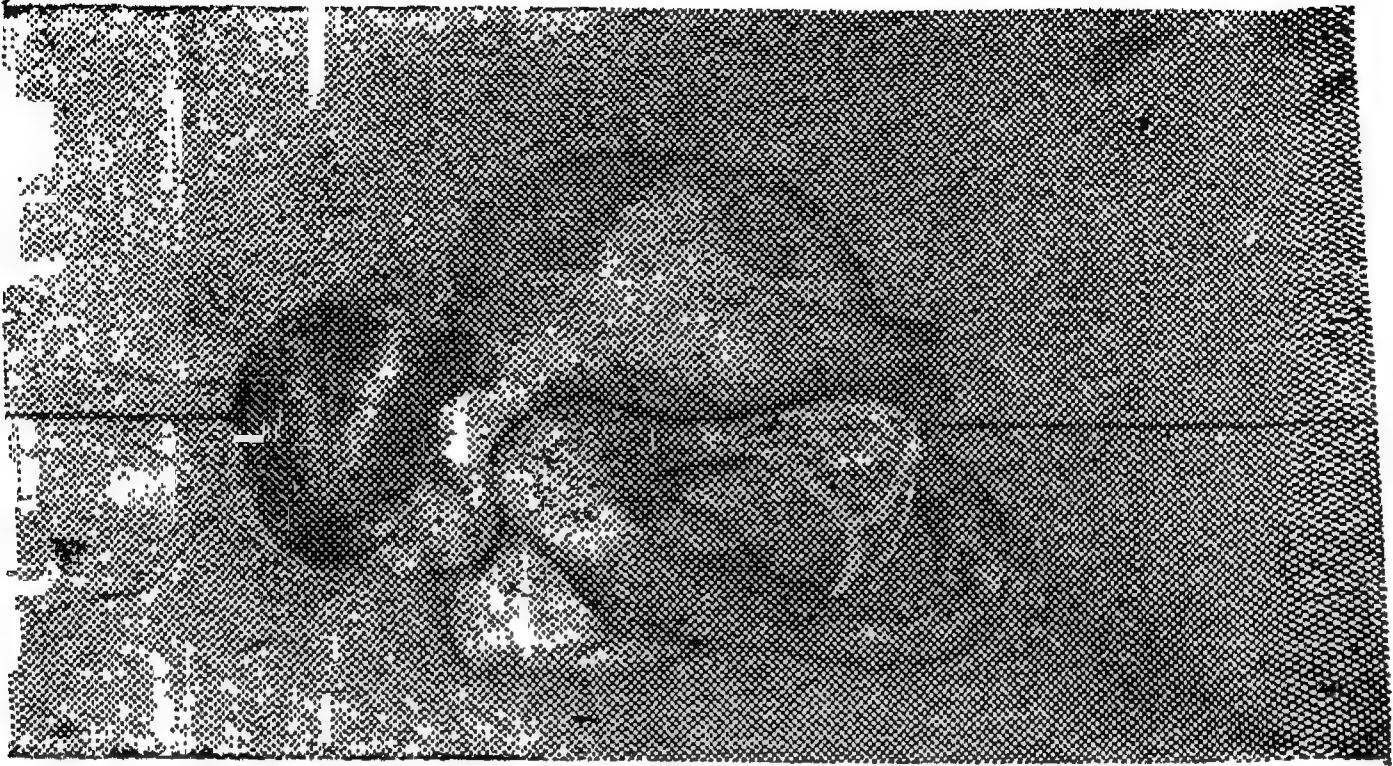
36. విరాగాసనము లేక విశ్రమాసనము :-



కూర్చొని రెండు కాళ్ళు ముందునకు చాచవలయును. కుడిపొదమును ఎత్తి దాని మడమనందు కుడి చంకను ఆనించి కుడిచేతిని మడిచి చెవిని అరచేతితో మూసి వుంచి రెండవ కాలిని మడిచి ఎత్తి మోకాలి పైన ఎడమచేతిని వుంచ వలయును.

ఉపయోగములు :- ఈ అసనము వలన యోగులు అలసిపోరు. ఆసనము వేయుటకు ముందుగా అలసినవారు విశ్రాంతి పొందుదురు.

37. యోగముద్ర :-



దీనిని చాల విధములుగా వేయుదురు. సామాన్యముగా పద్మాసనముపై కూర్చొని రెండు చేతులతోను ఎదురుగాను ముందున వున్న కాలి బ్రొటన వేళ్ళను పట్టుకొని ముందునకు వంగి నేలను ముఖము తాకునట్లు వుంచవలయును.

ఉపయోగములు :- నడుము, వెన్నెముక బాగుగా సాగి మెత్తగా వుండి విరుసుతనమును కోల్పోవును. జఠ రాగ్ని వృద్ధి పొంది జీర్ణశక్తి పెంపొందును. మలమూత్ర విసర్జన క్రమముగా జరుగును.

37. 2 యోగముద్ర :-

ఈ ఆసనమునే బద్ధ పద్మాసనమున వుండి ముందుకు నేలమీదికి ముఖము తాకునట్లుగా వంగి వుంచవలయును.

ఉపయోగములు :- పై విధముగానే వుండును.

37 3

చేతులు రెండును వీపు వెనుకగా కట్టుకొని పద్మాసనము పై వుండి నేలమీదికి ముందుకు వంగి ముఖము నేలకు తాకునట్లు వుంచవలయును.

37 4

పద్మాసనముపై కూర్చొని రెండు చేతులు ప్రక్కలకు చాచి ముందుకు వంగి నేలకు ముఖము తాకునట్లు వుంచవలయును.

37 5

పద్మాసనముపై కూర్చొని రెండు అరచేతులు విగించి పిడికిలులను తొడల మూలమున వుంచి ముందునకు వంగి నేలకు ముఖము తాకునట్లు ఉంచవలయును.

37 [6]

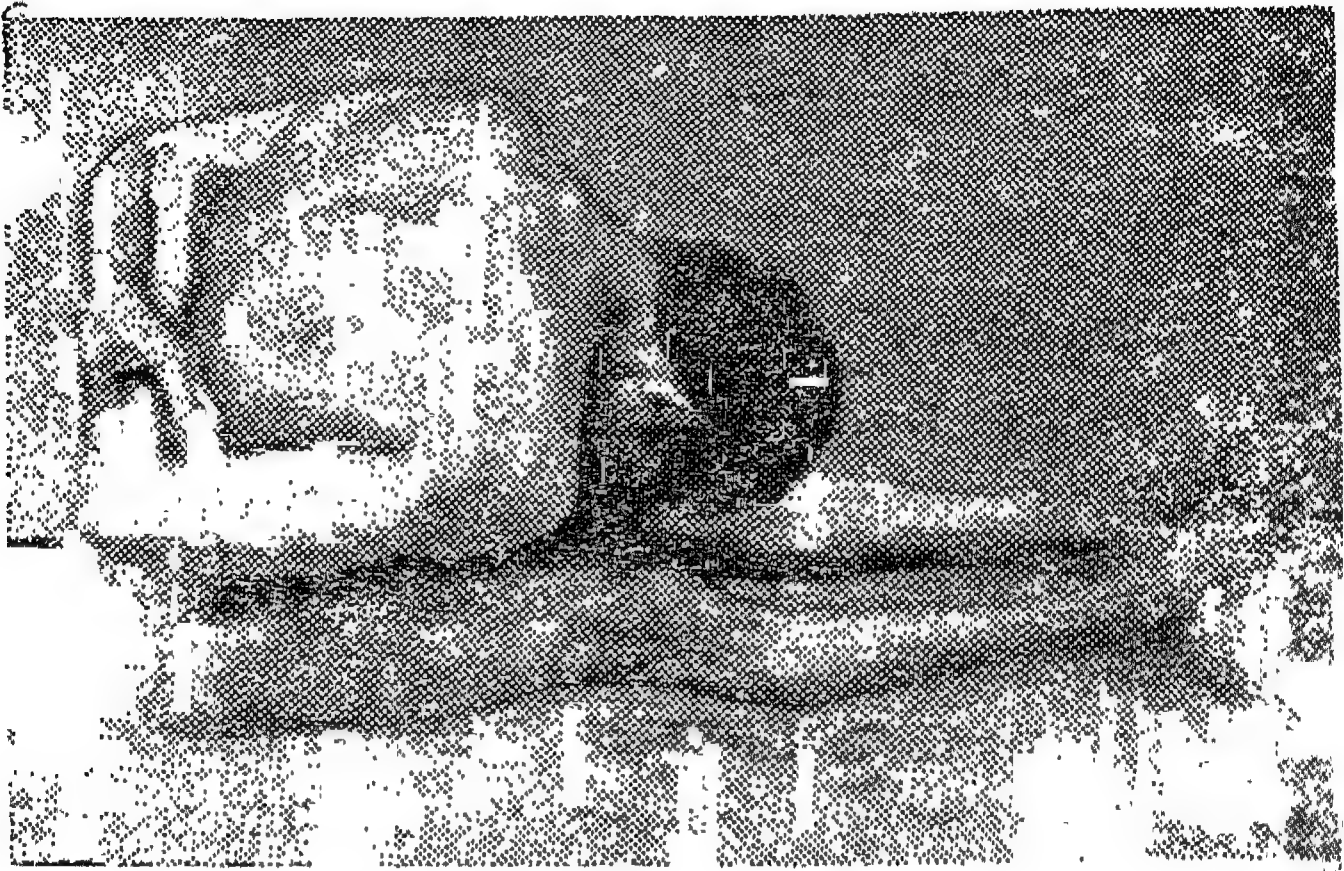
వజ్రాసనము పై కూర్చొని ముందుకు నేలకు ముఖము తాకునట్లు వంచి ఉంచవలయును.

37 [7]

గోముఖాసనముపై కూర్చున్నట్లుగా కూర్చొని ముందునకు నేలమీద ముఖము తాకునట్లును చేతులు రెండు పిరుదుల పై వెనుకగా ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :— ఈ పైన చెప్పిన ఆరు రకములు యోగముద్ర భంగిమలయందు ప్రయోజనము ఒక్కటియే.

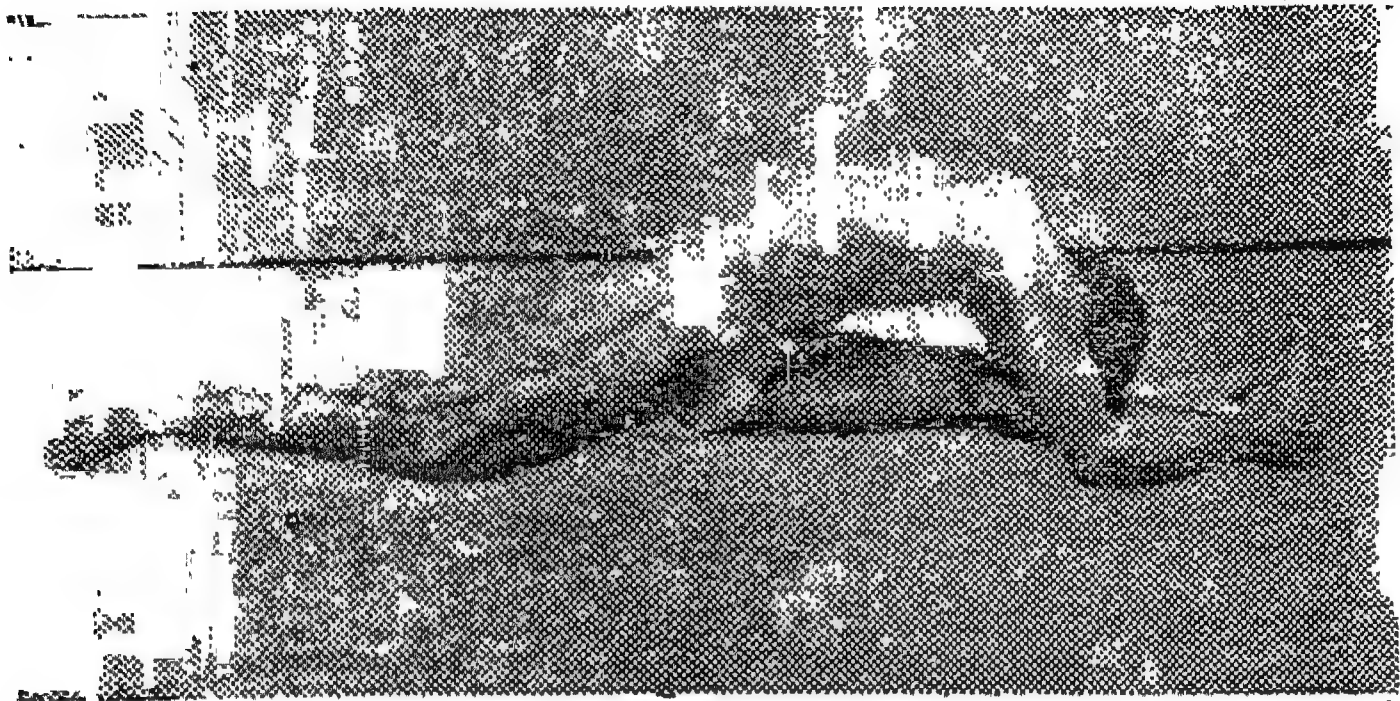
38. హస్త నృప్త బద్ధపాద ప్రసరణాసనము:-



కూర్చుని రెండు కాళ్ళను ఇరు ప్రక్కలకు సర రేఖలో ఉండునట్లు చాచి చేతులు రెంటిని వీపు వెనుక కట్టికొని ముందునకు వంగి నేలమీద రెండు భుజములు, గడ్డవ తాకునట్లు వుంచవలయును.

ఉపయోగములు :- దీనివలన పొత్తికడుపులోనున్న అవయవములు ఒత్తిడిపొంది ఎక్కువ రక్తమును గ్రహించును అందువలన జఠరాగ్ని వృద్ధిచెందును. మలాశయము మూత్రాశయము మరియు ప్రోస్టేటు గ్రంధులు బాగుగా పనిచేయును, మరియు తొడల మూలమందున్న బంతిగిన్నె కీలు చుట్టునున్న సంధి బంధములు స్నాయువులు బలపడును. అచ్చట వాత దోషములు తొలగును.

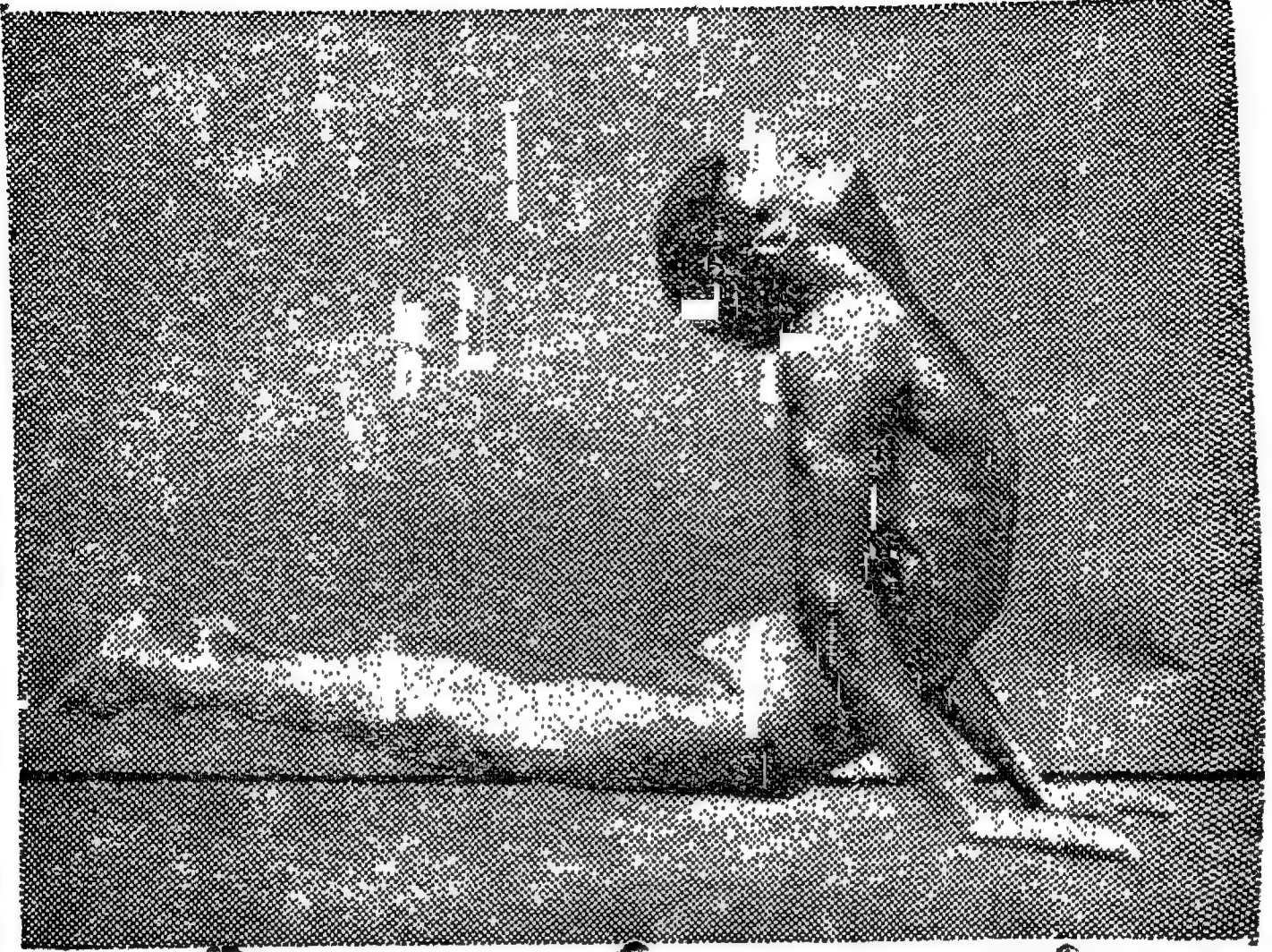
39. పాద ప్రసరణ ఉత్తిష్ఠాననము :-



హార్పుని, రెండు కాళ్ళను ముందుకు జూచి రెండు చేతులను ఇరు ప్రక్కల నేలమీద ఆనించి పాదములు, మోకాళ్ళు, పిరుదులు మూడింటిని భూమికి సమాంతరముగా 4 లేక 5 అంగుళములు ఎత్తి కొంతసేపు ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :— మోకాళ్ళు, తొడలు, చేతులు చాల బలమును పొందును. గర్భకోశము నందలి గోడ కండరములు బలమును పుంజుకొనును. జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును. మలమూత్ర విసర్జన క్రమపడును.

40. భుజంగాసనము :-

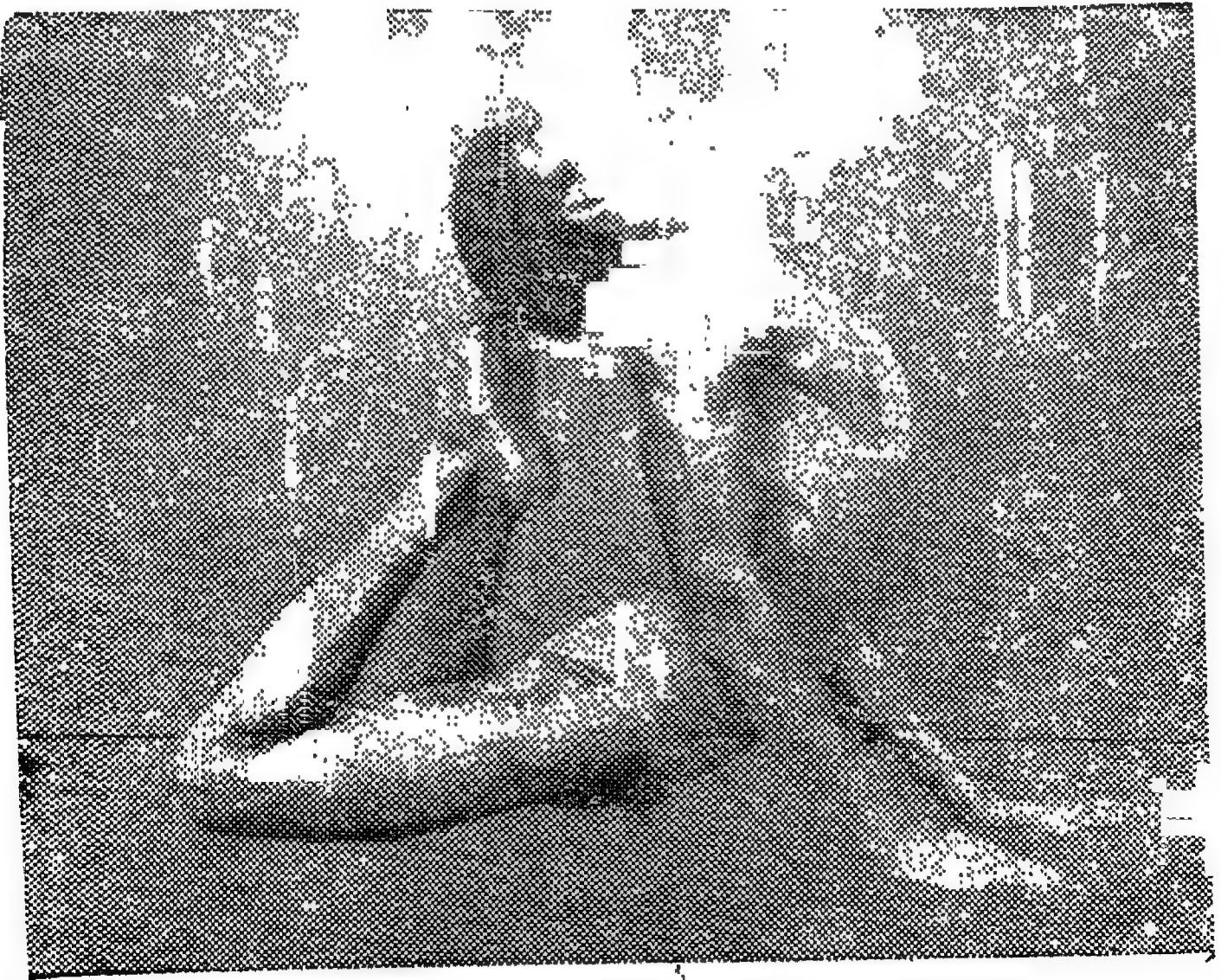


ఇది నాగరాజు పడగ విప్పి మెడ ఎత్తి చూచుచున్నట్లుండును. బోరగిల పరుండి రెండు చేతులను రెండు భుజముల ప్రక్కల యందుంచి బొడ్డు (నాభి) దగ్గరనుండి పాదముల ప్రేళ్ళవరకు నేలను ఆనించి మిగిలిన శరీరమంతా అనగా తల, మెడ, భుజములు, చాతి పైకి ఎత్తవలయును. చేతులపై బరువు అంతా వుంచరాదు. నామ మాత్రముగా మాత్రమే బరువు వుంచవలయును.

ఉపయోగములు :- నడుము, వెన్ను, మెడ యందలి కండరములు కీళ్ళు బిరుసుతనము వీడి మెత్తగా వంగును.

అందువలన ఆయా కీళ్ళయందు చేరిన వాయువు శరీరమందు ప్రసరించి కీళ్ళవార నొప్పులు హరించును. ఊపిరి బిగబట్టి అనగా కుంభకమందు వుండి ఈ ఆసనము చేసిన యడల శ్వాస కోశముల యందలి జిగురు తగ్గును. అందున్న సున్నిత మైన పొర వాపు తగ్గి గొంతులో నుని తగ్గును. కంఠము శుద్ధిగా వుండి స్వరము శ్రావ్యముగాను జీర లేకుండను వుండను.

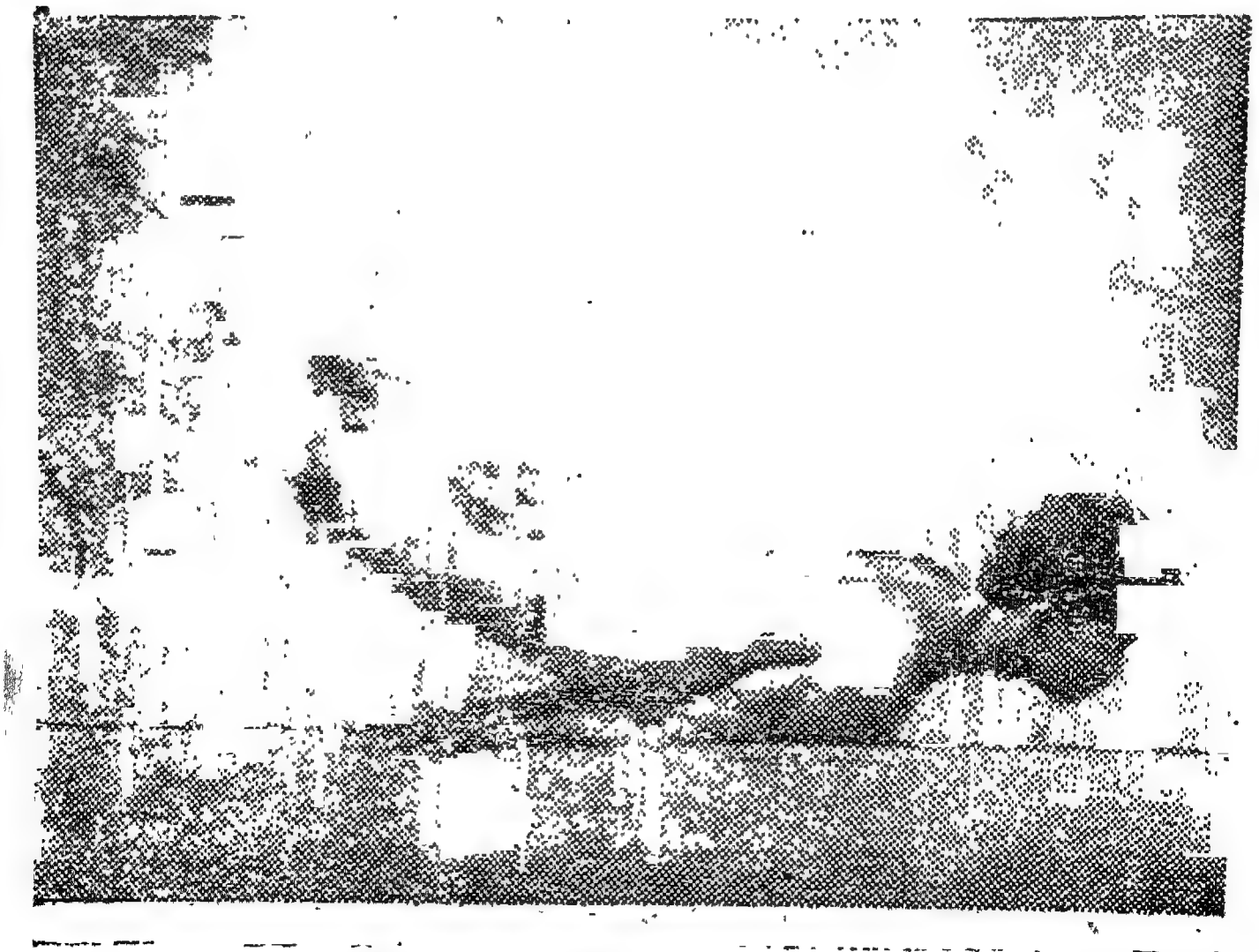
41. (ఎ) విపరీత పాదశిర స్పర్శనాసనము :-



ఉదరముపై వోరగిల పరుండి చేతులు రెండు రెండు భుజములకు ఇరు ప్రక్కల నేలమీద ఆనించి శిరస్సును, రొమ్మును (చాతీ) బాగుగా ఎత్తి మోకాళ్ళను వంచి పాదములను పైకి ఎత్తి శిరస్సు పాదములు ఒకదాని నొకటి తాకు నట్లుగా ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :- వెన్నుపూన యందలి కండరములు మెత్తబడి వెన్ను చక్కగా వంగును. కంఠస్వరము మృదువుగా నగును. థయిరాయిడు పేరా థయిరాయిడ్ గ్రంధులు చురుకుగా పని చేసి శరీర నిర్మాణములో సహకరించును.

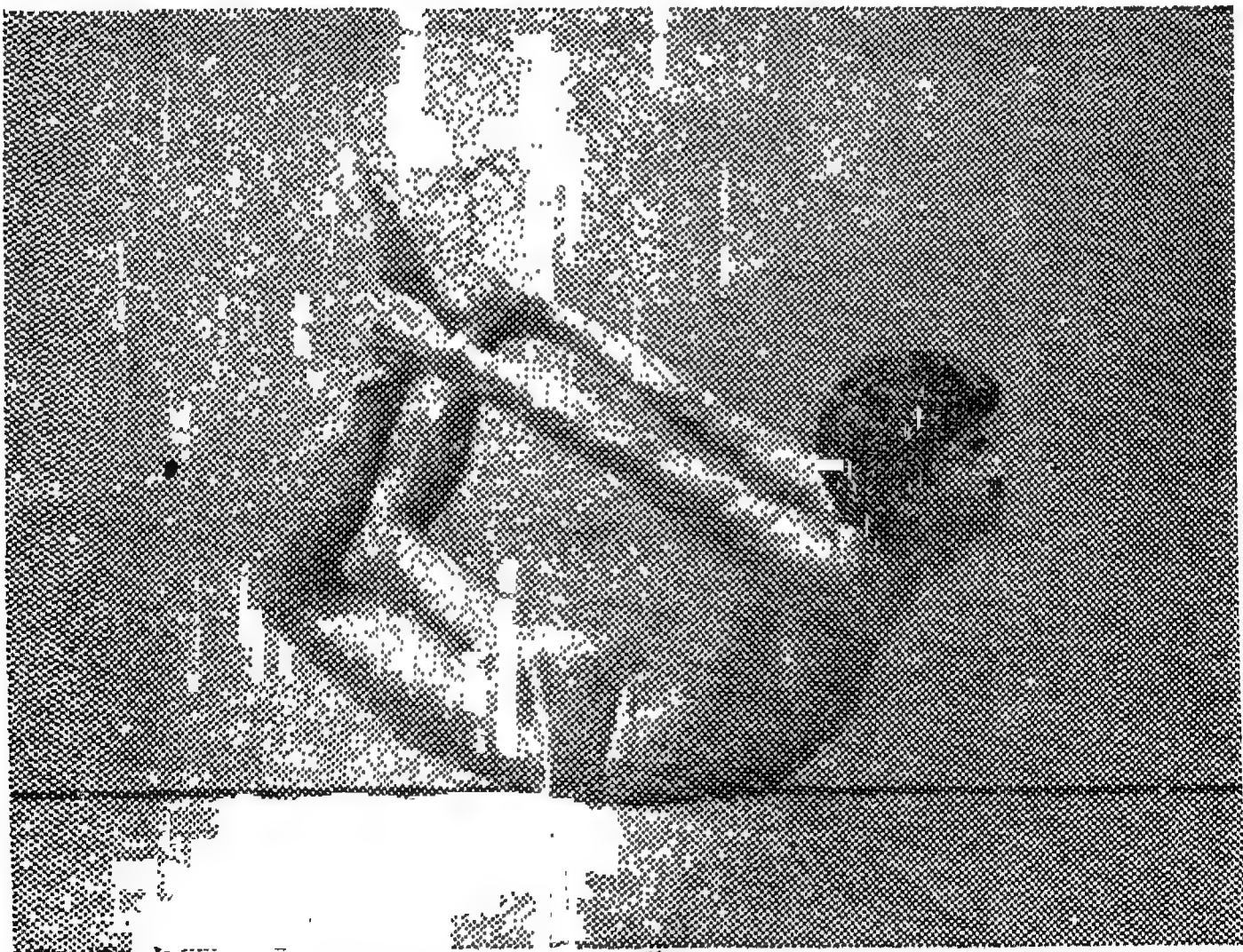
42. శలభాసనము :-



ఇది మిడతవంటి భంగిమ. చోరగిల కడుపు నేలకానించి పరుండి రెండుకాళ్ళు చాచి చేతులను ప్రక్కలకు అరచేతులు నేలపై ఆనించి అరచేతులను నేలపై గట్టిగా అదిమిపిరుదులను రెండింటిని గట్టిగా బిగించి తుంటివద్ద నుండి పాదములవరకు కాళ్ళను నిగిడిచ్చి (బిగించి) భూమినుండి పైకి ఎత్తవలయును.

ఉపయోగములు :- రెండు పిరుదుల మధ్యనున్న శుక్రవాహికలు వాటికి చుట్టూనున్న కండరములు బలపడును. అందువలన శుక్లనష్టము శీఘ్ర స్కలనము నివారణమగును. కాళ్ళయందలి వాతరోగములు నివారించును.

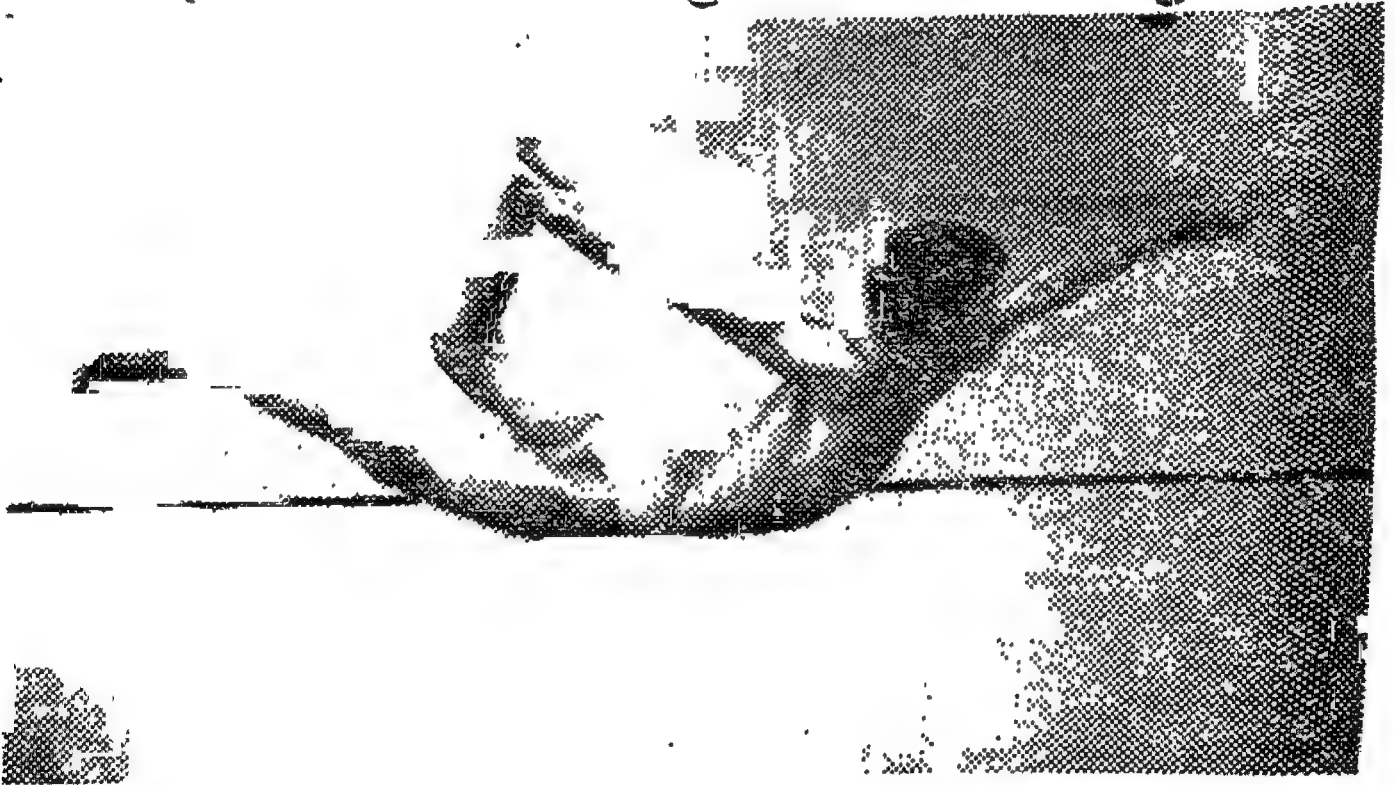
42 (ఎ) ధనురాసనము :-



విల్లువంటి భంగిమ. బోరగిల పరుండి రెండు చేతుల తోను రెండు పాదములకు పైన వున్న గుత్తిలను పట్టుకొని శరీరము నిగిడ్చవలయును.

ఉపయోగములు :- మెడ, వెన్ను, గర్భాశయము ఆరోగ్యవంతమై బలపడును. వెన్ను నందలి వాయువు తొలగును. వెన్ను బిరుసుతనము తగ్గి మెత్తగా వంగును.

43. నాభి ఆసనము :-

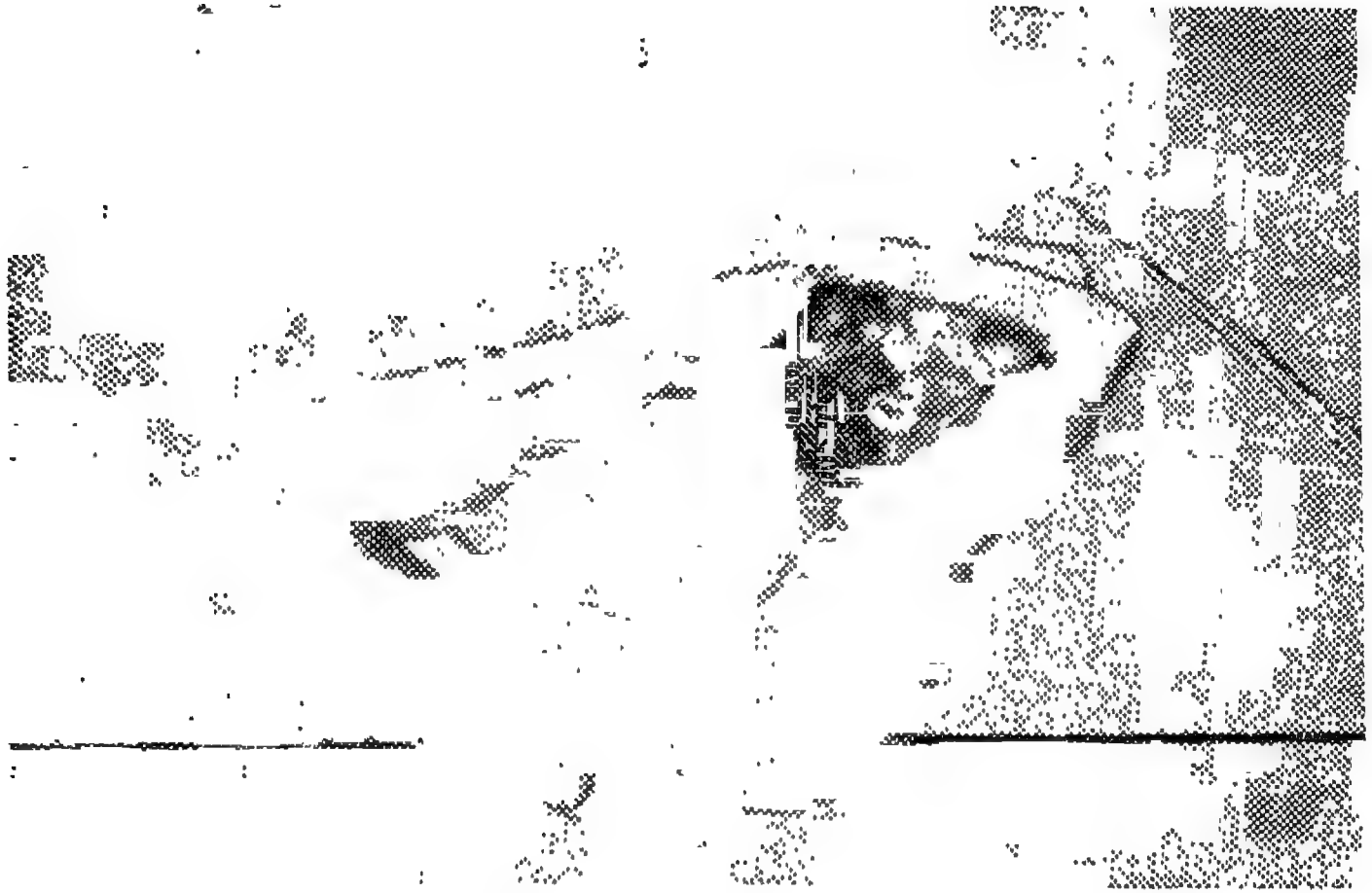


బోరగిల పరుండి రెండు చేతులను చాతీని కాళ్ళను రెంటిని పైకి ఎత్తి బొడ్డు (నాభి) మాత్రము నేలకు ఆనుకొను నట్లు వుంచవలయును.

ఉపయోగములు :- నాభి స్థానమందు కండము గలదు, ఈ స్థానము నుండి శరీరమునకు వాయువు ప్రసరించ శక్తిగల

72 వేల యోగ నాడులు శరీరమంతట ప్రసరించును. ఈ ఆసనము వలన యోగ నాడి కేంద్రము బలమును పొందుటతో స్థూలనాడి మండలము బలపడును.

44. విపరీతపాదాంగుష్ఠ శిరస్పర్శనాసనము :-



బోరబోరగిల పరుండి తొడను మూలము నుండి ఎత్తి కాలు, మోచేతులను ఎదుటనుండి ముఖము మీదుగా కాలి బ్రొటన వ్రేళ్ళను పట్టి శరీరమును నిగిడి ఉంచవలయును. శరీరము ఎక్కువెట్టిన ధనుస్సువలె వంగి వుండును. ఇది కొంచెము కష్టముగ కనబడును. కాని తేలికగా చేయవచ్చును.

ఫలితములు :- ధనురాశనముతోవలె వుండును. నాడీ మండలము బలపడును.

45. విస్తరిత హస్తపాదశిరస్పర్శనాశనము :-



కడుపు, భుజములు. గడ్డము నేలకానించి రెండు చేతులను రెండు ప్రక్కల యందుంచి శరీరమంతటిని భుజముల వరకు పైకి ఎత్తి మోకాళ్ళను వంచి శిరస్సుకు తాకునట్లుగా వుంచవలయును. ఇది కష్టముమీద సాధింప నగునది. ఆకరణీయముగా వుండుట చేత శలభాశనమునకు బదులుగా దీనినే శలభాశనమని ప్రదర్శించుచున్నారు కాని శలభాశనము కాదు.

ఉపయోగములు :- మెడ, ధయిరాయిడు, పారా ధయి

కాయము గ్రంధులు బాగుగా పని చేయును. వెన్ను వెనుకకు నక్రమువలె పంచబడును. కాళ్ళు పైకి లేచువరకు భుజములు అరచేతులు చాల గట్టిగా భూమికి ఒత్తవలసి వున్నందున అవి కూడ చాల బలము పొందును. వెన్ను బిరుసుతనము నడి వెన్నుపూస నడుమ నున్న సంది బంధములు మెత్త పడును. నడుము నొప్పి, వాత రోగములు తగ్గును. మూత్ర గ్రంధులు చక్కగా పని చేయును.

45, 1. ఆకర్షణాధనురాసనము :-

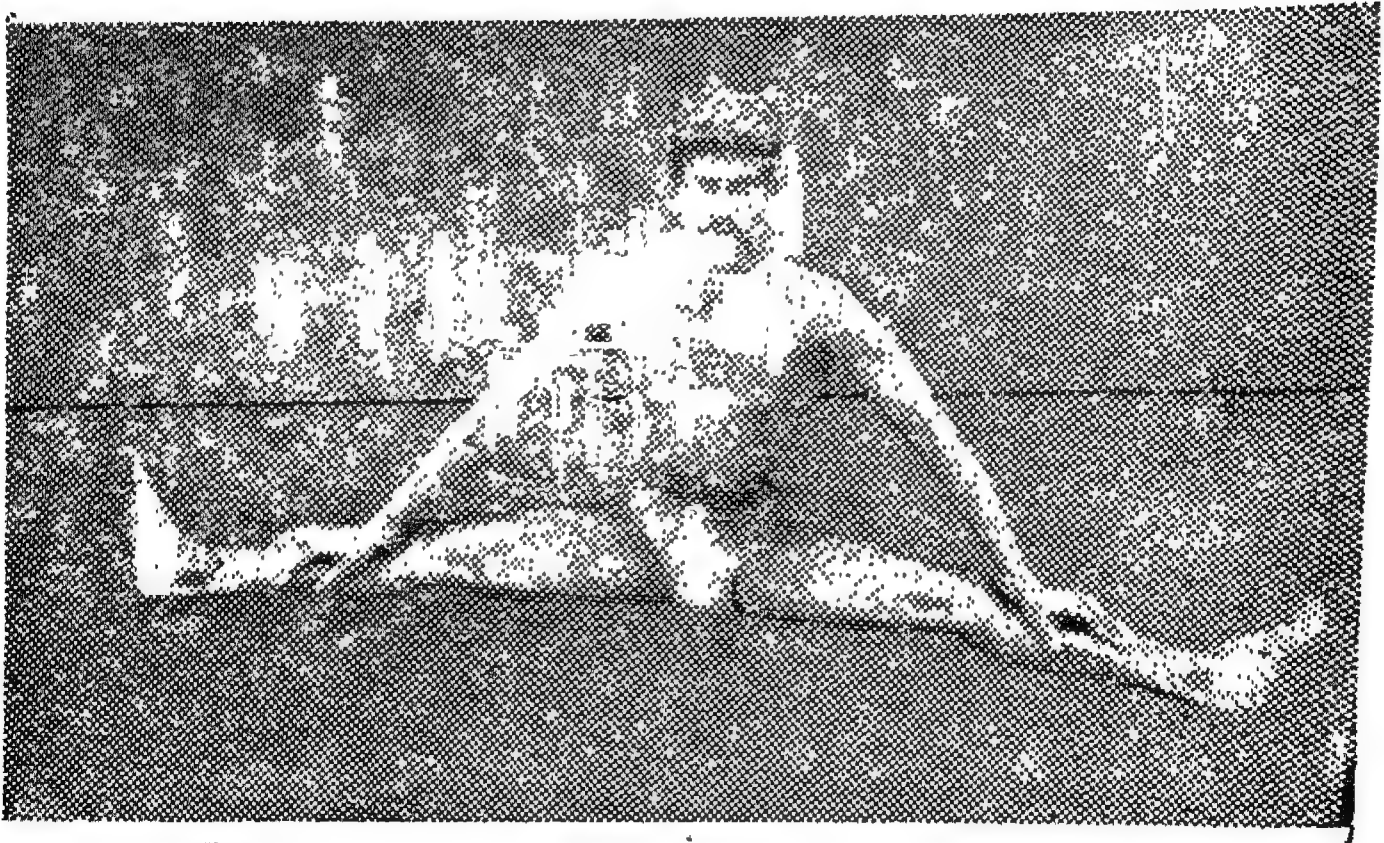


కూర్చొని రెండు కాళ్ళను ముందుచు చాచి చేతులు రెండింటిని ఒకదానికి ఒకటి అడ్డముగా వుంచి కుడిచేతితో ఎడమకాలి బొటన వ్రేలిని ఎడమ చేతితో కుడికాలి బొటన

వ్రేలిని పట్టుకొని రెండు చేతుల యందలి అడుగున వున్న
చేతిని చెవుల వరకు లాగి పట్టుకొని తల పైకి ఎత్తి వుంచ
వలయును. ఈ భంగిమ ఆకర్షించిన ఎక్కువెట్టిన విల్లువలె
కనబడును.

ఉపయోగములు :- ధనురాసనము యందలి ఫలితము
లనే ఇచ్చును.

46. విపరీత పాద ప్రసరణాసనము :-



కూర్చుని రెండు కాళ్ళను ఇరు ప్రక్కలకు ఒకే సరళ
రేఖమీద ఉండునట్లుగా చాచి రెండు చేతులను రెండు తొడల
పైనను వుంచవలయును.

ఉపయోగములు :- దీనివలన సీవనీ నాడులు అనగా శుక్రవాహికలు బలమును పొందును. అందువలన శుక్ల నష్టము, శీఘ్ర స్కలనము ఇత్యాది శుక్ర దోషములు తొలగును.

47. చిలుక ఆసనము



నాభి నేలకు అనునట్లు బోరగిల పరుండి రోమ్ము, శిరస్సు, మోకాళ్ళు వంచి కాళ్ళను పైకి ఎత్తి రెండు చేతులను రెండు ప్రక్కలనున్న పాదములకు మోచేతుల వద్ద తగిలించి శరీరమును నిగిడ్చవలయును. ఎదురుగా చూడవలయును.

ఉపయోగములు :- భుజములు, మోకాళ్ళు, వెన్ను పూస బాగా బలపడును.

48. పతంగాసనము :-



పద్మాసనము లేసి బోరగిల పరుండి రెండు చేతులను
వీపు వెనుకనుండి నమస్కారము చేయునట్లు కలిపి ఉంచి
శిరస్సును పైకి ఎత్తి ఉంచవలయును,

ఉపయోగములు :- పొట్ట లోపలను పైనను వున్న
క్రొవ్వు తొలగిపోవును. కంఠము శ్రావ్యముగాను జీర
లేకుండ మృదువుగాను వుండును. మెడ కండరములు
ధయిరాయిడ్, పారా ధయిరాయిడ్ గ్రంధులు బాగుగా పని
చేసి దేహ నిర్మాణములో సహకరించును. దీనినే (నమ
స్కారము లేకుండా) ఖదాసనము అందురు.

49. పృష్ఠ బద్ధ పతంగాసనము :-

పతంగాసనములోవలెనేబోరగిల పద్మాసనమునపరుండి రెండు చేతులతో వీపుమీదనుండి రెండు కాళ్ళను పట్టుకొని మెడ, శిరస్సును పైకి ఎత్తి చూడవలయును.

ఉపయోగములు :- పైన చెప్పిన పతంగాసనము ఫలితమునే ఇచ్చును.

50. తిత్తిభాసనము :-

బోరగిల పరుండి రెండు చేతులవ్రేళ్ళను వెన్నుకిరు ప్రక్కల యందుంచి మోకాళ్ళను పిరుదులకు తాకునట్లుంచి మెడ, ముఖము రోమ్ము పైకి ఎత్తి వుంచవలయును.

ఉపయోగములు :- వెన్నెముక బాగుగా మెత్తగా వంగును. మెడ కండరములు బలపడును.

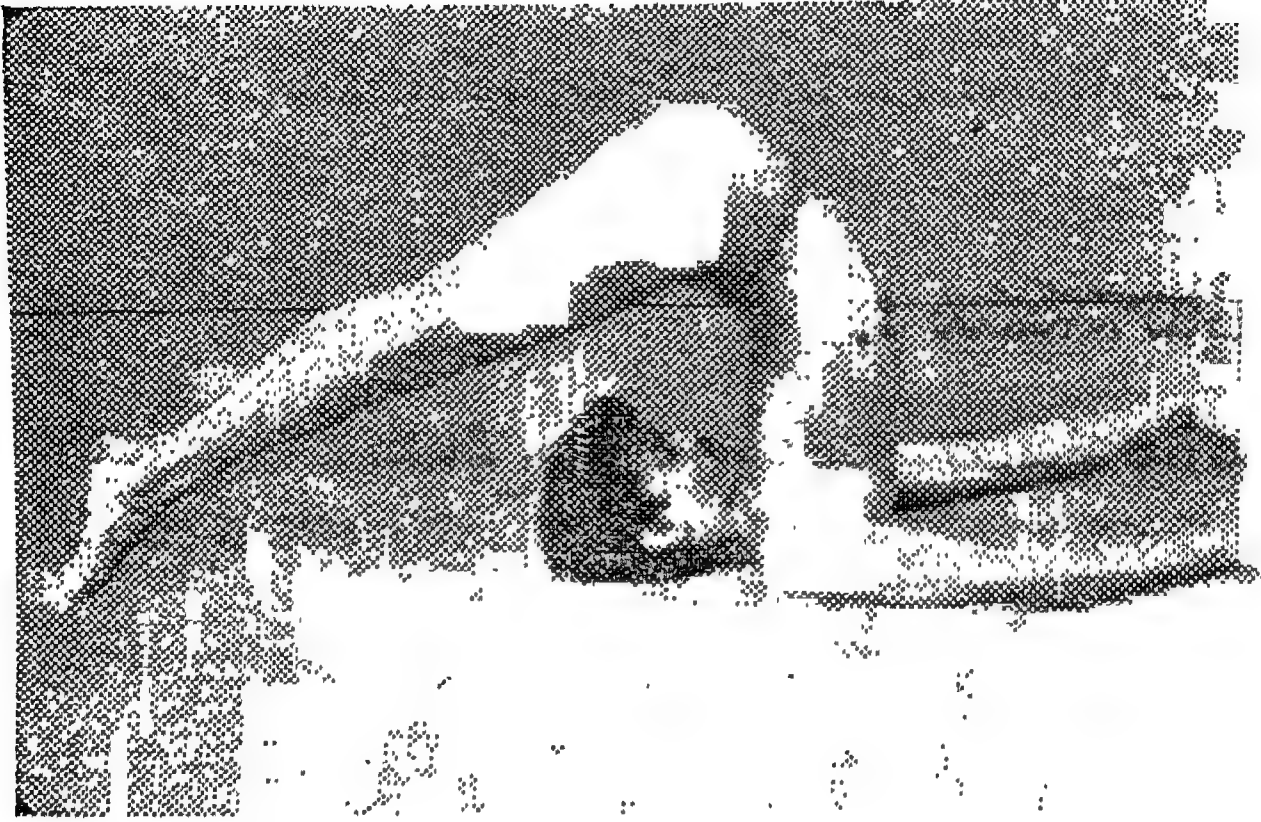
51. కప్ోతాసనము :-

మోకాళ్ళ వద్దనుండి పాదముల వరకు నేలకు ఆనించి కూర్చుని రెండు చేతులను రెండు తొడల మధ్యనుండి కాళ్ళ బొటన వ్రేళ్ళను పట్టుకొని పైకి చూడవలయును. భుజములు నేలను తాకనవసరము లేదు.

ఉపయోగములు :- దీనివలన మోకాళ్ళు, పాదముల గుత్తిలు మెడ కండరములు బలపడును,

నేలపై పరుండి చేయు ఆసనములు

52. హలాసనము :-

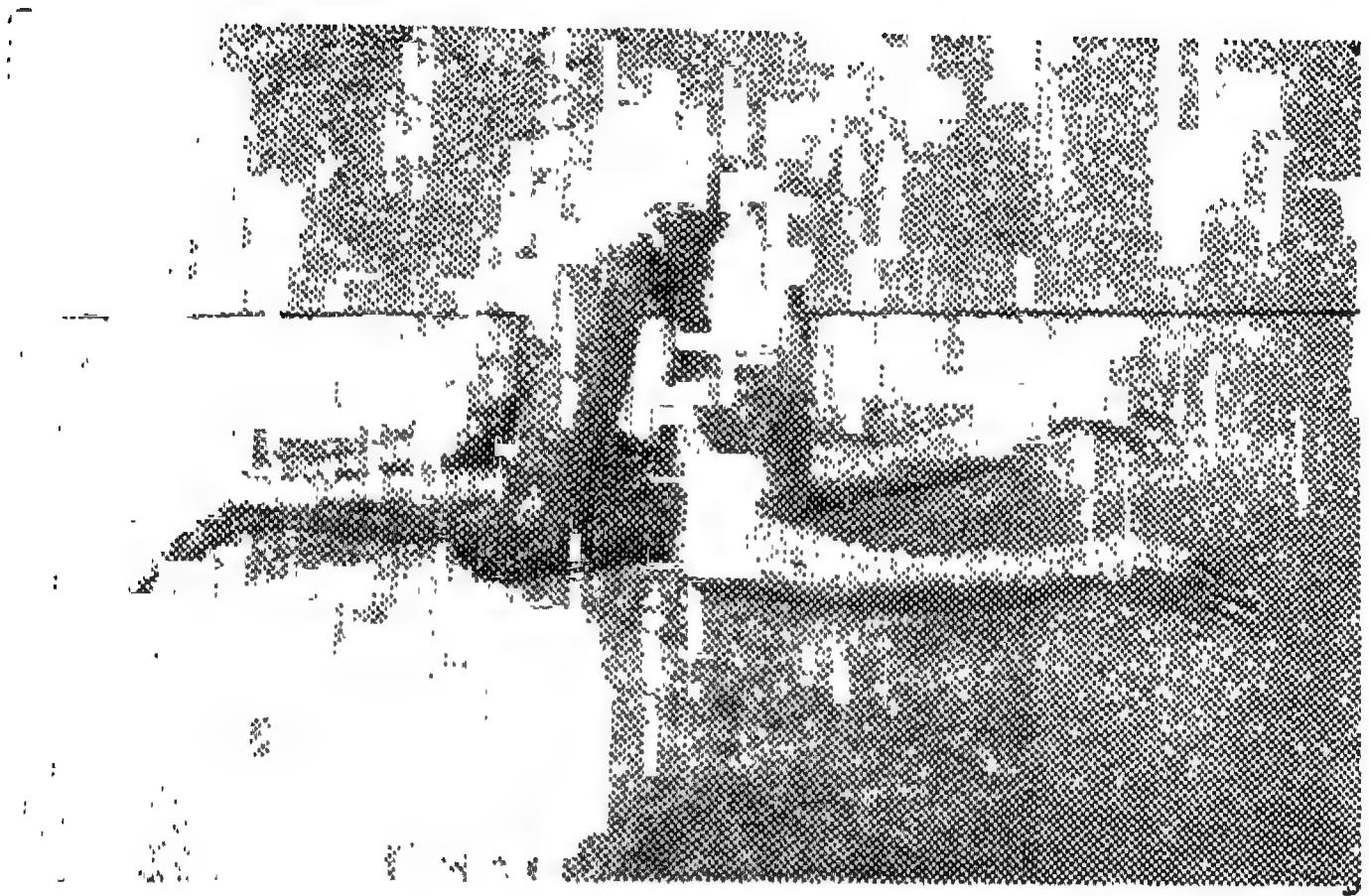


వెల్లికిల వీపు నేలకానునట్లు పరుండి రెండు మడములను ఒకదానికొకటి కలిపి కాళ్ళను పైకి ఎత్తి నడుమును కూడ పైకి ఎత్తి పొదముల బొటన ప్రవేశ్యతో ముఖముపైనుండి నేలను తాకి వుంచవలయును. చేతులు ప్రక్కల యందుగాని లేదా శిరస్సు పై భాగము వైపుగాని వుంచవలయును.

ఫలితములు :- నడుము చుట్టును వున్న కండరములు, గర్భాశయముపై వున్న కండరములు, ప్రేవులు, ధయిరాయిడు

గ్రంథి చురుకుగా పనిచేసి జీర్ణశక్తిని వృద్ధి చేయును
మలమూత్ర విసర్జన క్రమపడును.

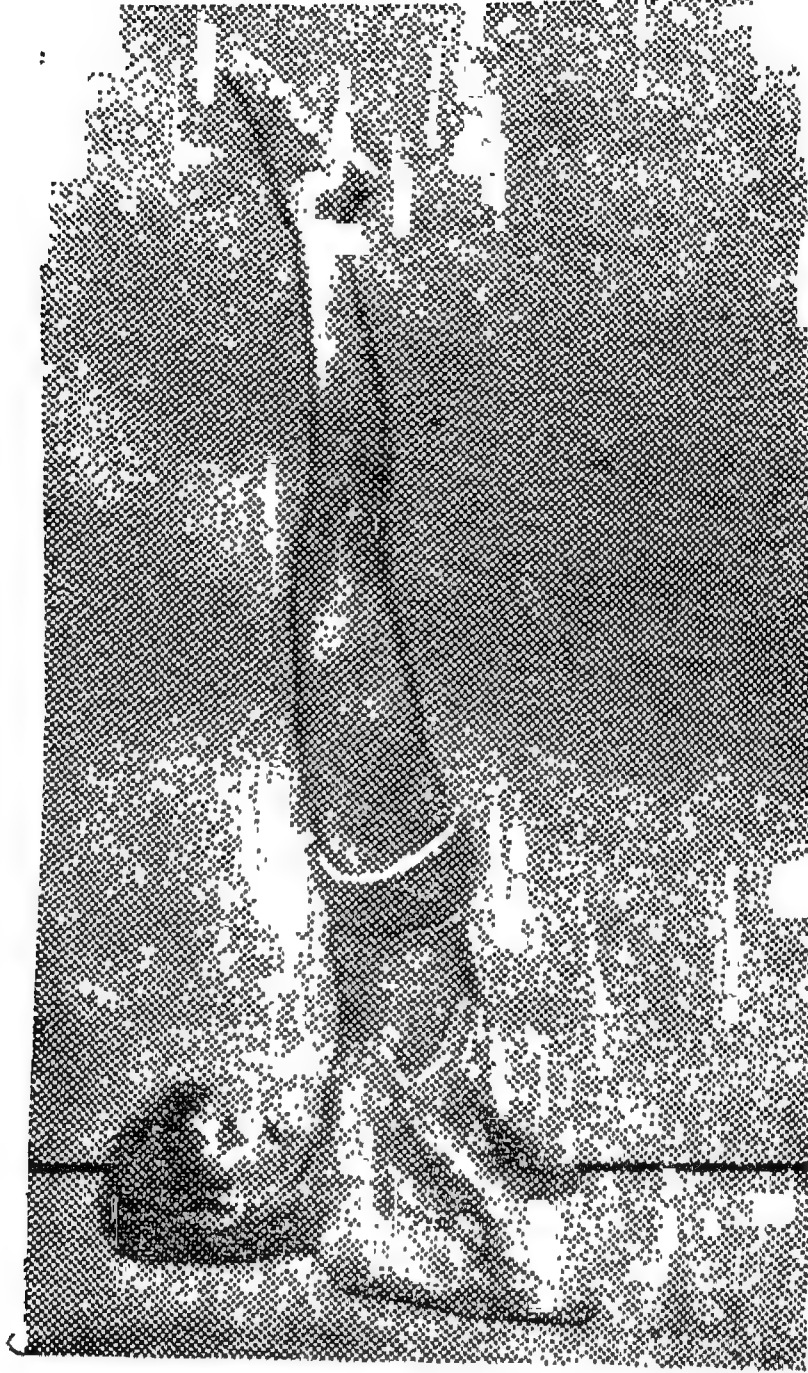
53. కర్ణ పీడాసనము :-



హలాసనము వేసి రెండు మోకాళ్ళతో రెండు చెవులను మూయునట్లు వుంచవలయును. చెవులను మోకాళ్ళచేత గట్టిగా నొక్కుట వలన కర్ణపీటనమని పిలిచిరి.

ఉపయోగములు :- హలాసనము వలెనే ఫలితములను ఇచ్చును.

54. సర్వాంగాసనము :-



ఆసనము లన్నిట ఇది చాల ముఖ్యమయినది. ఇందు సర్వాంగములు పనిచేయునని పేరును బట్టియే తెలియుచున్నది. శరీరమున సూర్యచంద్ర స్థానములు సూక్ష్మ నాడిమండల మందున్నదని యిది వరకు చెప్పియుంటిమి. కంఠ ప్రదేశము

నందున్న చంద్రస్థానమునుండి స్రవించిన అమృతము సూర్య స్థానము (అగ్ని) అయిన నాభిస్థానముపై పడుటవలన అమృతము అగ్నిబడి దగ్ధమయి అమృత ప్రయోజనమును పొంద లేకపోవుచున్నారు. అందుచేత అట్టి అమృతమును శరీరమందు వినియోగింపబడుటకు ఋషులు ఈ సూర్యచంద్ర స్థానములను విపరీతముచేసి చంద్రస్థానము క్రిందికిని సూర్య స్థానము మీదికి పెట్టినట్లు ఈ ఆసనమును నిర్మించిరి. శరీరమునందు నిలిచిన అమృతము వలన సాధనకు శరీరమందలి సర్వాంగములు పోషింపబడుచున్నవి.

వెల్లికిల భూమిమీద వీపు ఆనించి పరుండి భుజముల దగ్గర నుండి శరీరమంతటిని భూమికి లంబముగా ఎత్తవలయును. యిందు గడ్డము రొమ్మున గ్రుచ్చుకొనవలయునను నియమము తప్పక పాటించవలయును. అప్పుడే ధయిరాయిడు గ్రంధులు బాగుగా పనిచేయును. చేతులు, వీపునకు దన్ను పెట్టవచ్చును. లేదా నేలపై ఉంచవలయును.

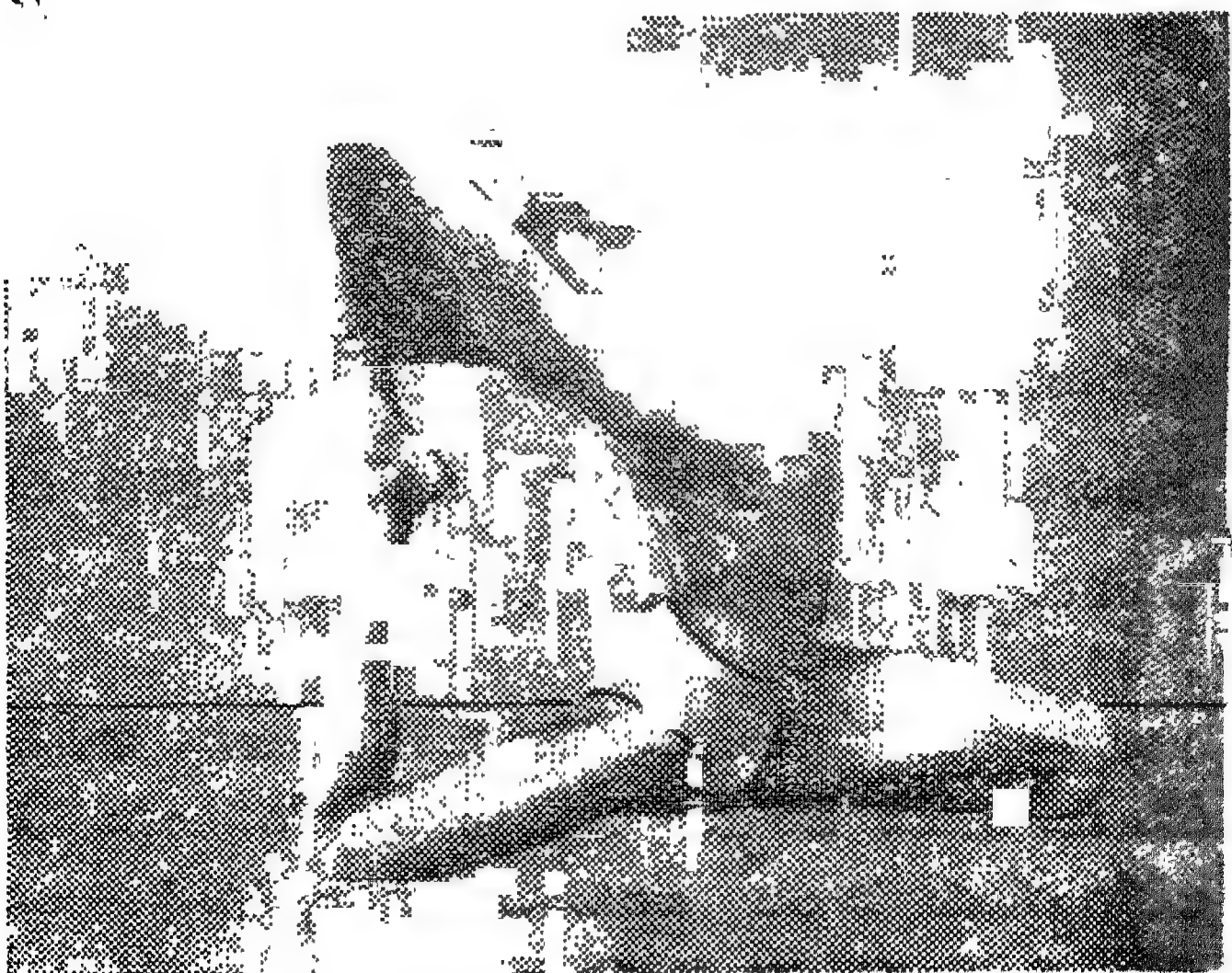
ఉపయోగములు :- శరీర మందలి అన్ని భాగములు దీని మూలమున చక్కగా పోషింపబడి రోగములను విడిచి ఆరోగ్యమును పొంది బలమును కూర్చుకొనును. ముసలి తనమును దూరముగా ఉంచవచ్చును.

55. విపరీత కరణాసన (ముద్ర) :-

సర్వాంగాసనము పఠెనే పైకి ఎత్త వలయును. కాని భూమికి అంబముగా కాక భూమికి 45° కోణములో ఎత్తి ఉంచవలయును. చేతులు వీపుకు దన్నుపెట్టుకొన వచ్చును.

ఉపయోగములు :- ప్రాణాయామ ప్రారంభమున తప్పక ఈ ఆసనము చేయవలయునను నిబంధన ఒకటికలదు. యిందు సూర్యచంద్రస్థానములు విపరీతమగును. యిందువలన సర్వాంగాసనము నందలి ఫలితములను పొందవచ్చును.

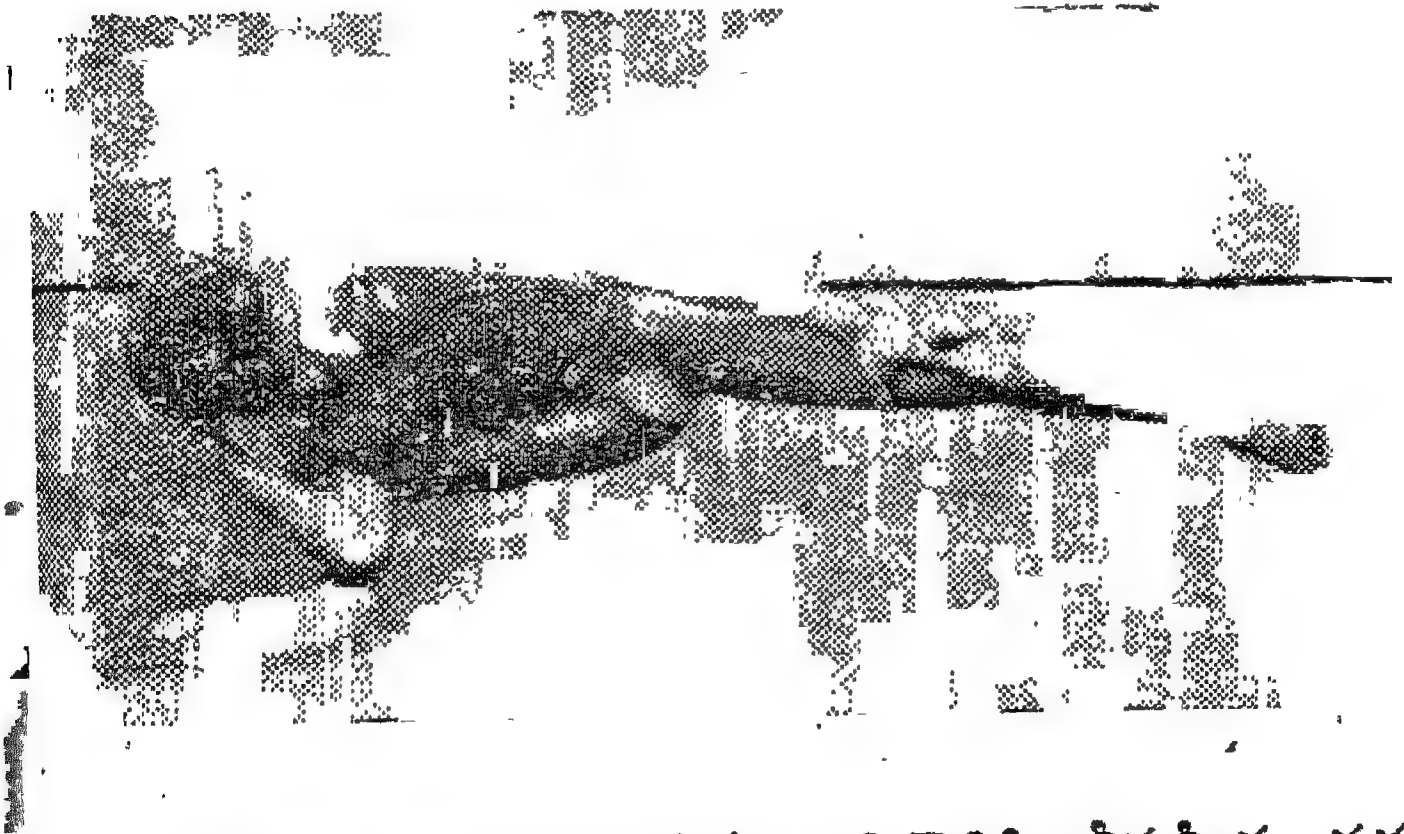
56. విపరీత ఏకపాద శిర స్పర్శానమము (రాజకపోలాసనము) :-



ఒక కాలియొక్క మోకాలిపాదము నేలకుతాకునట్లును రియొక కాలు వెనుకకు చాచి మోకాలివద్ద వంచి పైకి ఎత్తి హేచేతులు ముఖముపైగా ఎత్తి చేతులతో పైకిఎత్తిన కాలి నొటనవ్రేలిని పట్టుకొని శిరస్సును వెనుకకు వంచి వుంచ వలయును.

ఫలితములు :- దీని వలన మోకాళ్ళ యందలి కీళ్ళు, న్నెముక యందలి వాయు దోషములు తొలగును.

57. పద్మం కాసనము :-



రెండు కాళ్ళు ముందుకు చాచి వెల్లికిల వీపుమీద పడు కొని ఒకకాలి మడమను ఎత్తి పట్టుకొని చంప ప్రక్కగా శిరస్సునకు ఆనించి ఆ ప్రక్కనున్న చేతితో కాలి చీలమండను పట్టుకొనవలయును. రెండవచేయి రెండవతొడమీద

ఉంచవలయును. భుజములు శిరస్సు నేలనుండి కొంచెము ఎత్తునకు ఎత్తబడియుండును.

ఉపయోగములు :— దీని వలన మోకాలి యందలి, తుంటి యందలి కీళ్ళు బలపడును. ప్రేవులు, కడుపులోని కండరములు కూడబలపడును.

58. ద్విపాద గ్రీవాసనము :-



రెండు కాళ్ళు ముందుకు చాచి కూర్చొని, కాళ్ళ మొక్క రెండు పాదములను భుజములపై నుండి, మెడమీదికి వీసుకొనవలయును, పాదములు ఒక దానికొకటి అడ్డముగా ఉండును. పిరుదులపై కూర్చొని రెండుచేతులతోను నమస్కరించి, ఎదురుగా చూడవలయును.

ఉపయోగములు :- మోకాళ్ళు, వెన్ను, మెడ బాగా సాగి, మెత్తగా వంగుటచేత అచటనున్న వాయుదోషములు నివర్తయగును. జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును.

59. వృశ్చికాసనము :-



అరచేతులు, మోచేతులు నేలపై ఆనించి, వెన్ను కాళ్ళను పైకి ఎత్తి, పాదములతో శిరస్సును తాకవలయును. శిరస్సు పైకి ఎత్తి ఉంచవలయు. ఇది తేలువలె నుండును కావున వృశ్చిక (తేలు) ఆసనమనిరి.

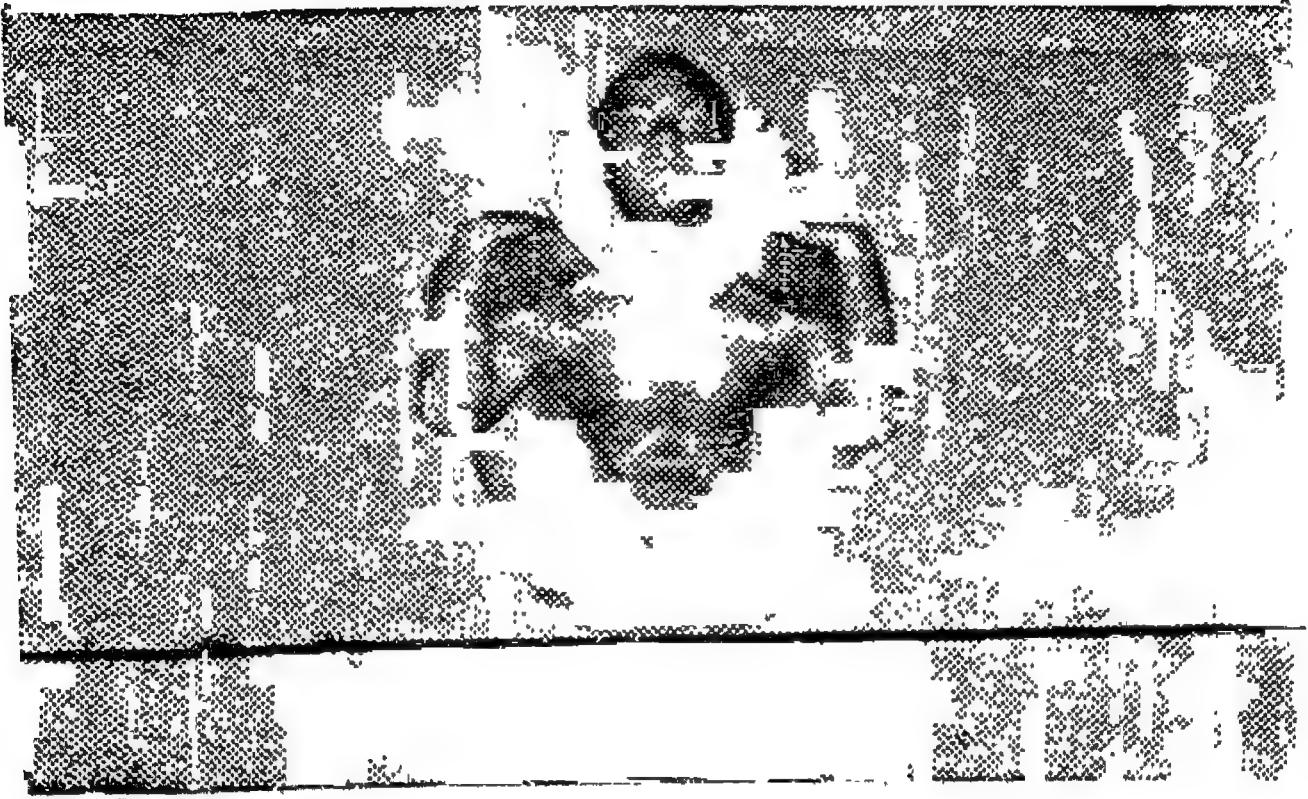
ఉపయోగములు :- వెన్నెముక యందలి కండరములు, సంధి బంధములు మెత్తనగును. చేతులు బలముగానగును. జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును. కాలేయము మూత్రపిండములు చురుకుగా పనిచేయును.

60. పాద హస్తాసనము :-

రెండుకాళ్ళు ముందుకు చాచి కూర్చొని, కాళ్ళను పొట్టకు తాకునట్లు మోకాళ్ళు మడవకుండ ఎత్తి, కాలి బొటన వ్రేళ్ళు చేతులతో పట్టుకొనవలయును.

ఉపయోగములు :- దీని పలన జీర్ణాశయములోని వ్రేపులు, మోకాళ్ళు బలపడును.

11. హస్త భుజాసనము :-



కుర్చొని, రెండు కాళ్ళను భుజముపైనుండి ముందుకు
వేసుకొని, చేతులతో పట్టుకొనవలయును.

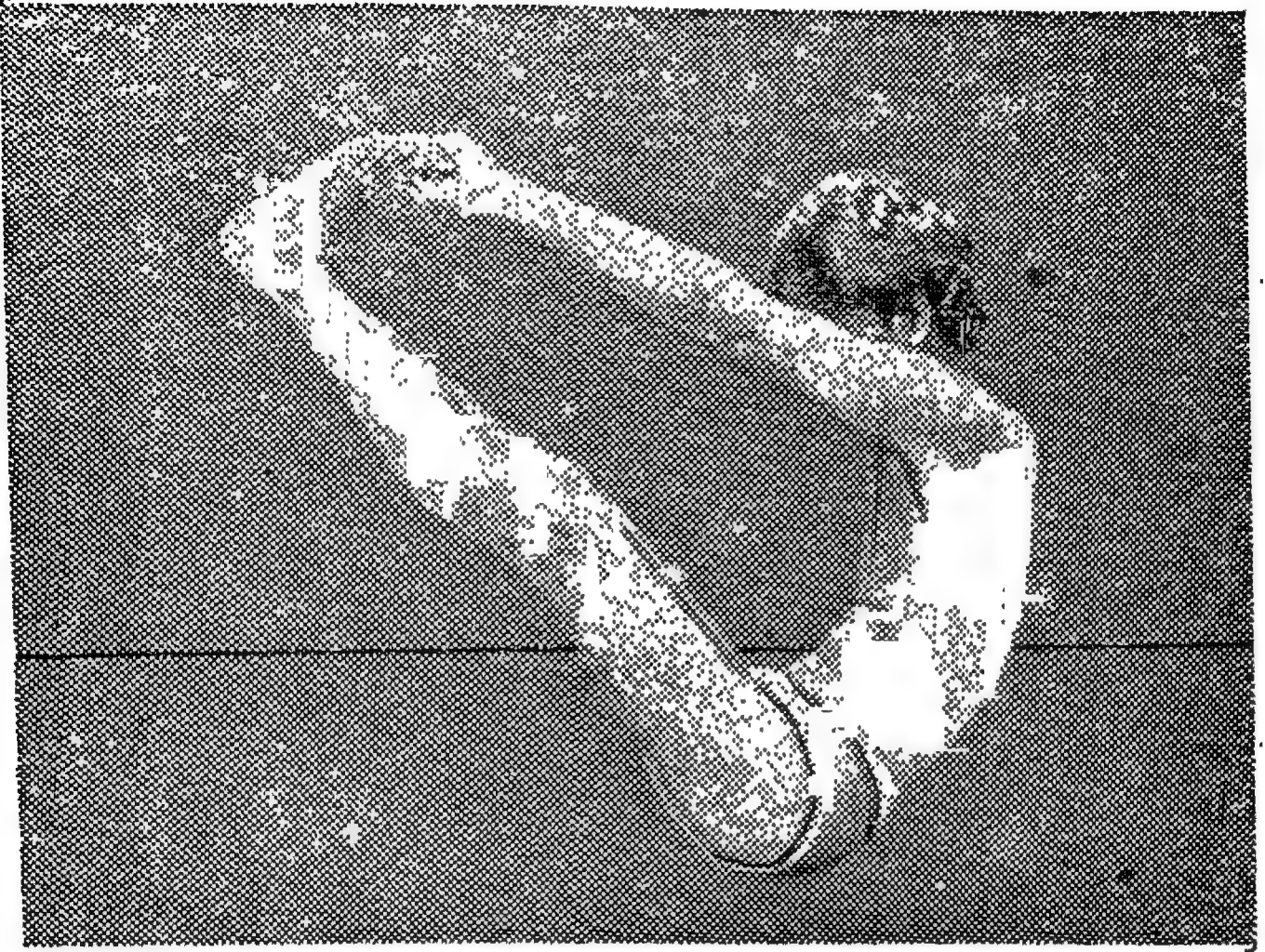
ఉపయోగములు :- వెన్ను ముందునకు చక్కగా
వంగును. జఠరాగ్ని వృద్ధియగును.

62. శిలాసనము :-

కూర్చొని, ముందుకు వంగి. చేతి దండలపై నుండి
రెండుపాదములను ఒకదానికి ఒకటి అడ్డముగా శిరసుమీద
ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :- దీనివలన జీర్ణకోశము శక్తివంత
యగును. మలమూత్రములను సుఖముగా బహిష్కరింప
చేయును.

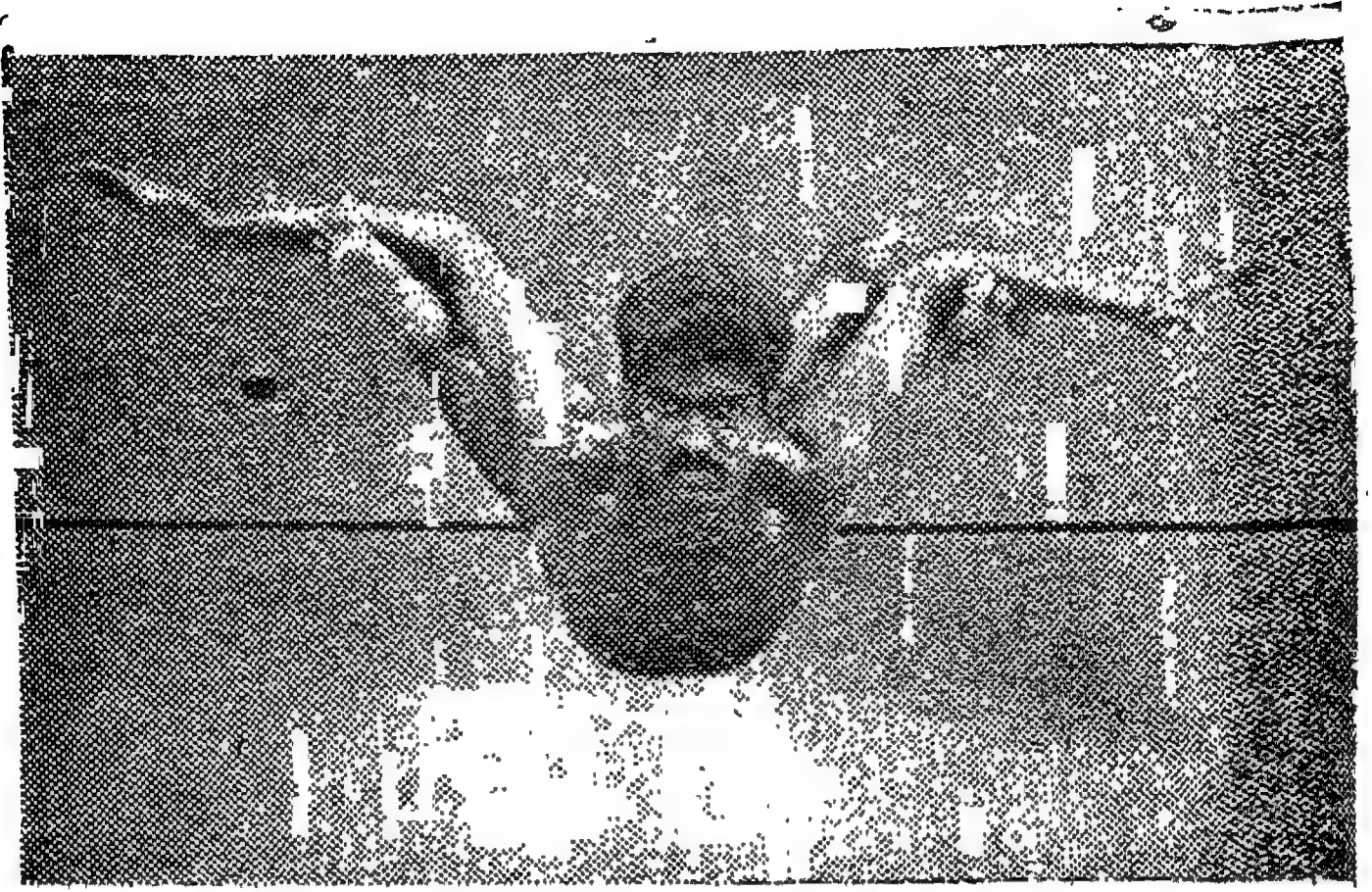
33. నావాసనము :-



వెలికిల పరుండి, తుంటి వద్దనుండి పొదములను నిలుపుగా భూమికి 12 అంగుళముల ఎత్తునకును, అదే విధముగా చేతులు, తలను, భూమికి 12 అంగుళములు పైకి ఎత్తి ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :- జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును.

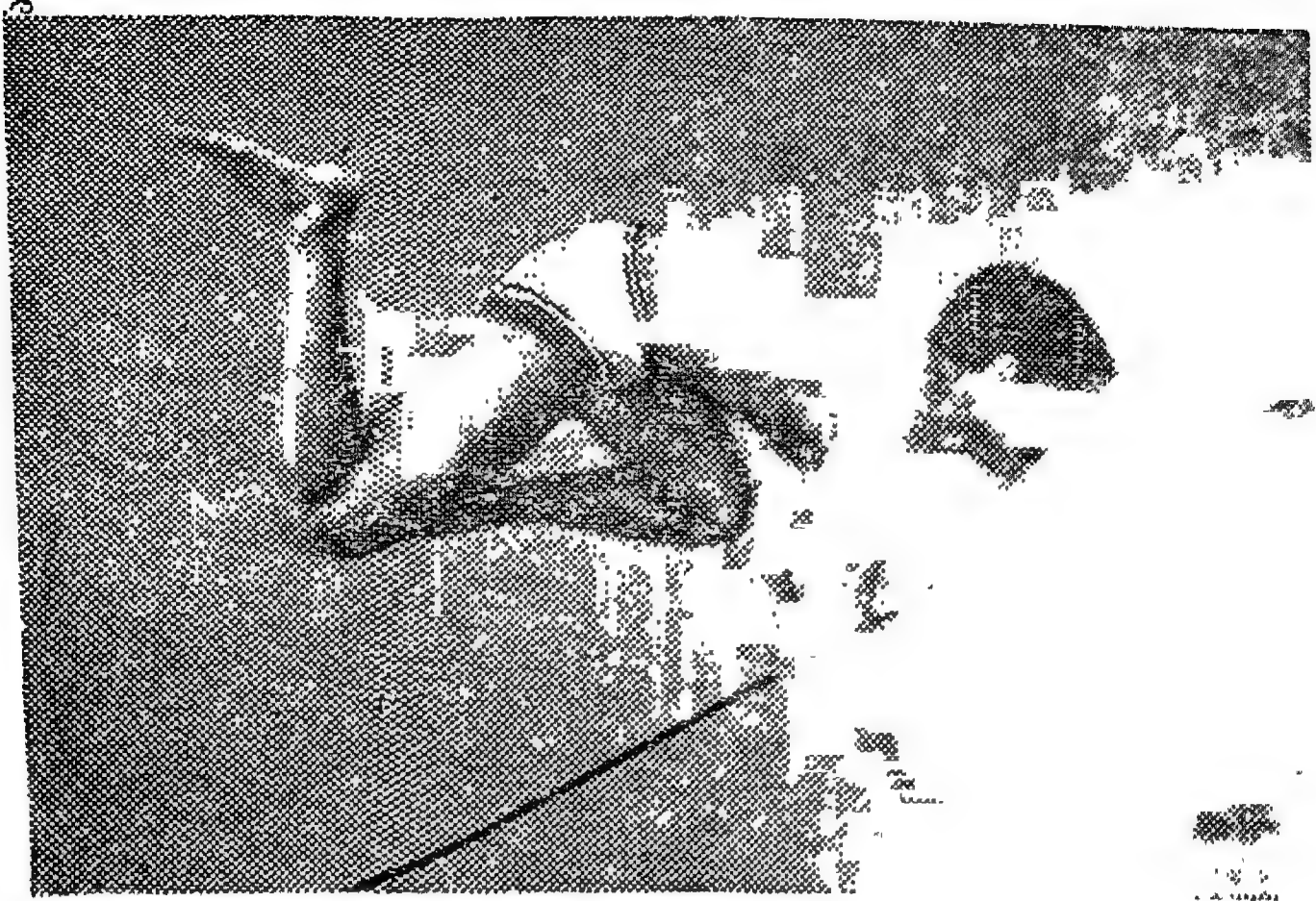
64. చామగదరాసనము :-



ముందునకు కాళ్ళు చాచి, కూర్చొని, రెండు కాళ్ళ మడమలు ఒకదానికొకటి ఎదురుగా ఉంచి, రొమ్మ (ఛాతిని) కొంచెము ముందుకు వంచి, రెండు చేతులను తొడలను మోకాళ్ళను మధ్యగా జొనిపి, భుజములను మోకాళ్ళతో నొక్కి ఉంచవలయును. ముఖమును పైకి ఎత్తి ఎదురుగా చూడవలయును.

ఉపయోగములు :- జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును. గర్భాశయ మందలి ఎక్కువైన అపానవాయువు బహిష్కరించబడును.

55. హస్తస్థిత పాదోద్ధితానాసనము :-



రెండు చేతులను నేలమీద ఉంచి, ఒక మోకాలిని ఆ వైపు ఉన్న మోచేతి మీద ఉంచి, ఆ కాలిమడమమీద రెండవ కాలి మోకాలును ఉంచి, పాదమును పైకి ఎత్తి ఉంచవలయును.

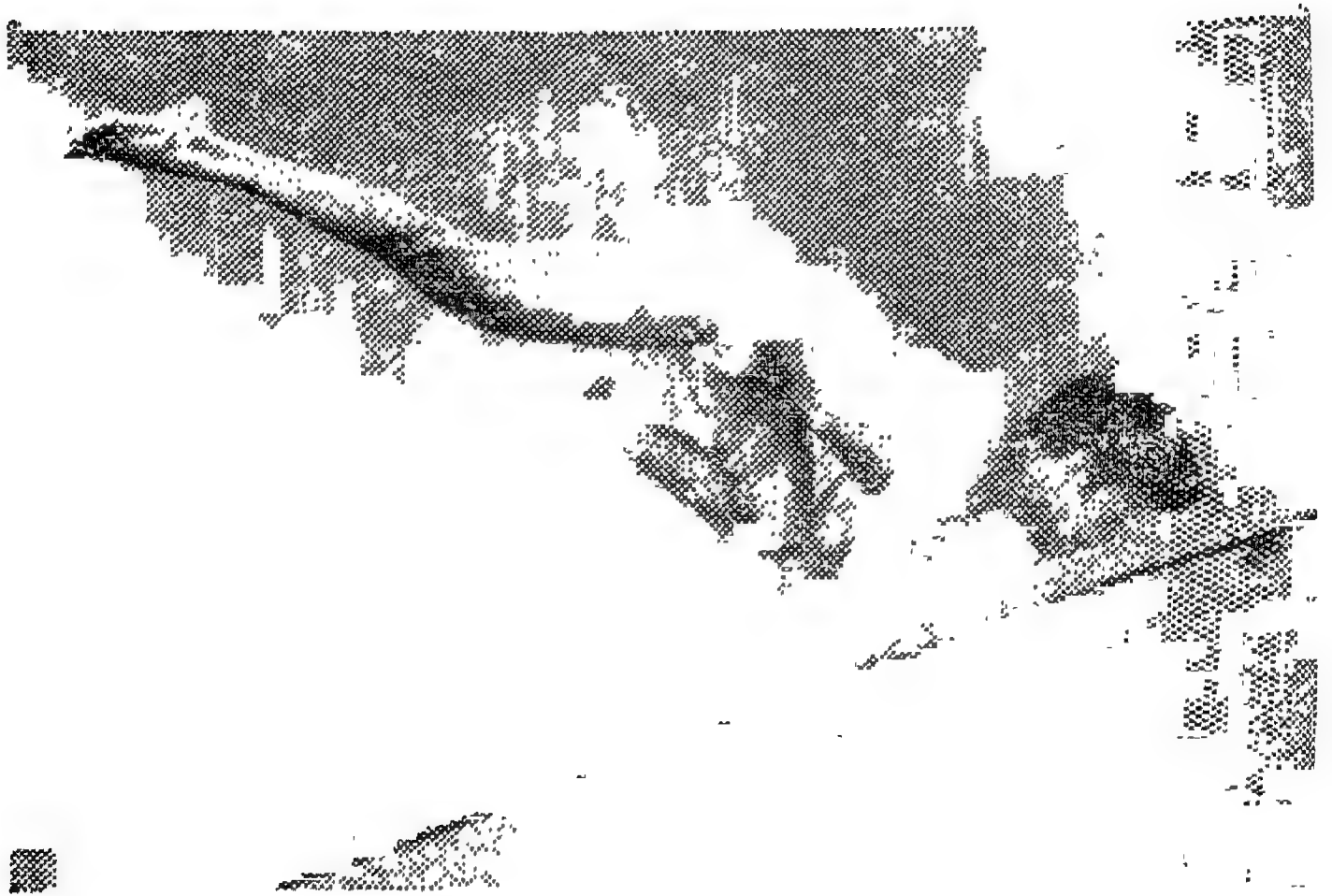
ఉపయోగములు :- చేతులు బలముగా అగును.

66 ఉత్తాన జానుసేర సంయమక్తాసనము :-

నిలువుగా నిలబడి, చేతులు రెండు పైకి చాచి, రెండు చెవులను తాకునట్లు ఉంచి, ముందునకు పాదములకు దగ్గరగా వంగి, ముఖము మోకాళ్ళను తాకు నట్లుంచవలయును.

ఉపయోగములు :- నడుము నొప్పి తగ్గును. జీర్ణశక్తి
వృద్ధి పరచి, కాలవిరేచనము జరుగునట్లు తోడ్పడును.

67. ఒక పాద ప్రసరణాసనము :-



నిలుపుగా నిలబడి చేతులు రెండూ పైకి చాచి, రెండు
చెవులను తాకునట్లు ఉంచి, ముందునకు పాదములకు దగ్గ
రగా వంగి ముఖము మోకాళ్ళను తాకునట్లుంచవలయును.

ఉపయోగములు :- చేతుల బలమును పెంచును.

68. హస్త బద్ధశిర పాదాసనము :-

నిలబడి, రెండు పాదములను తాకునట్లు తలను క్రిందికి వంచి, చేతులతో తొడల లోపలి నుండి పాదములను పట్టుకొనవలయును.

ఉపయోగములు :- శ్వాసకోశములను బలపరచును. వెన్ను మెత్తబడి విరుసు తనము తగ్గును. అందువలన బద్ధకము నశించి చురుకుగా ఉండును.

69. పాదాంగుష్ఠ శిఖ స్పర్శాసనము :-



నిలబడి, ఒకకాలి బొటనవేలిని ఆ పక్కనున్న (లేదా మరియొక ప్రక్కనున్న) చేతితో మోచేయి శిరసు మీదుగా ఉండునట్లు పట్టుకొని, రెండవ చేతిని తిన్నగా చాచి ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :- రొమ్మును, వెన్నును, మెడను బలముగా ఉంచును.

70. ఉత్తిట అర్థ చక్రాసనము :-



నిలబడి రెండు చేతులను పైకిఎత్తి, వెనుకకు వంగి ఉండవలయును. యిందు చేతులను నేలకు తాకక, పైననే ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :- ఇది చక్రాసనము బాగుగా రాని వారికి స్థూలకాయులకు ఉపయోగపడును! వెన్ను చక్కగా వెనుకకు వంగును.

71. పాదహస్త పృష్ఠ అర్థచక్రాసనము :-

మోకాళ్ళు నేలకు తాకునట్లు కూర్చొని, వెనుకకు నేల మీదకు వంగి, మోచేతులను శిరస్సును నేలమీద ఉంచి, చేతులతో కాలి బొటన వ్రేళ్ళను పట్టుకొని ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :- స్థూలకాయము వలన చక్రాసనము రాని వారికి ఇది ఉపయోగపడును. నడుము వెన్నుపూసలు బాగుగా వెనుకకు వంగి మెత్తబడును.

72. ఉత్తిట శిరసాసనము :-

రెండు చేతులను మోచేతుల వరకు నేలకు ఆనించి,
తలను నేలకు తాకకుండునట్లు నేలమీద నుండి పైకి ఎత్తి,
పైకి చూచుచు, కాళ్ళను తిన్నగా పైకి ఎత్తి ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :- ఇది రొమ్ము, భుజములు, మెడను
బలముగా ఉంచును.

73. విస్తీరిత పాదాసనము :-

రెండు కాళ్ళను ఒక సరళరేఖ మీద ఉంచునట్లుగా తిన్నగా చాచి కూర్చొని ముందుకు నేలమీదకు గడ్డము తాకు నట్లు వంగి చేతులతో ఆ పక్కనున్న కాలి వ్రేళ్ళను పట్టు కొనవలయును.

ఉపయోగములు :- తొడల మూల యందలి బంతిగిన్నె కీలును బాగుగా తిరుగునట్లును ఆ స్థానమున ఉన్న కండరములను మెత్త బరచి బాగుగా సాగునట్లును చేయును ఇది మల బద్ధమును చేరనీయదు. నడుము నొప్పి కారణమయిన వాత దోషములను హరించును.

74. హస్తాంత ఊర్ధ్వ శిరః పద్మాసనము :-



పద్మాసనమువేసి కూర్చొని రెండుచేతులను నేలమీద ఆనించి శిరస్సుకు నేలను, ఆనించి ఎత్తకుండ పద్మాసనమును పైకి తిన్నగా లేవనెత్తవలయును.

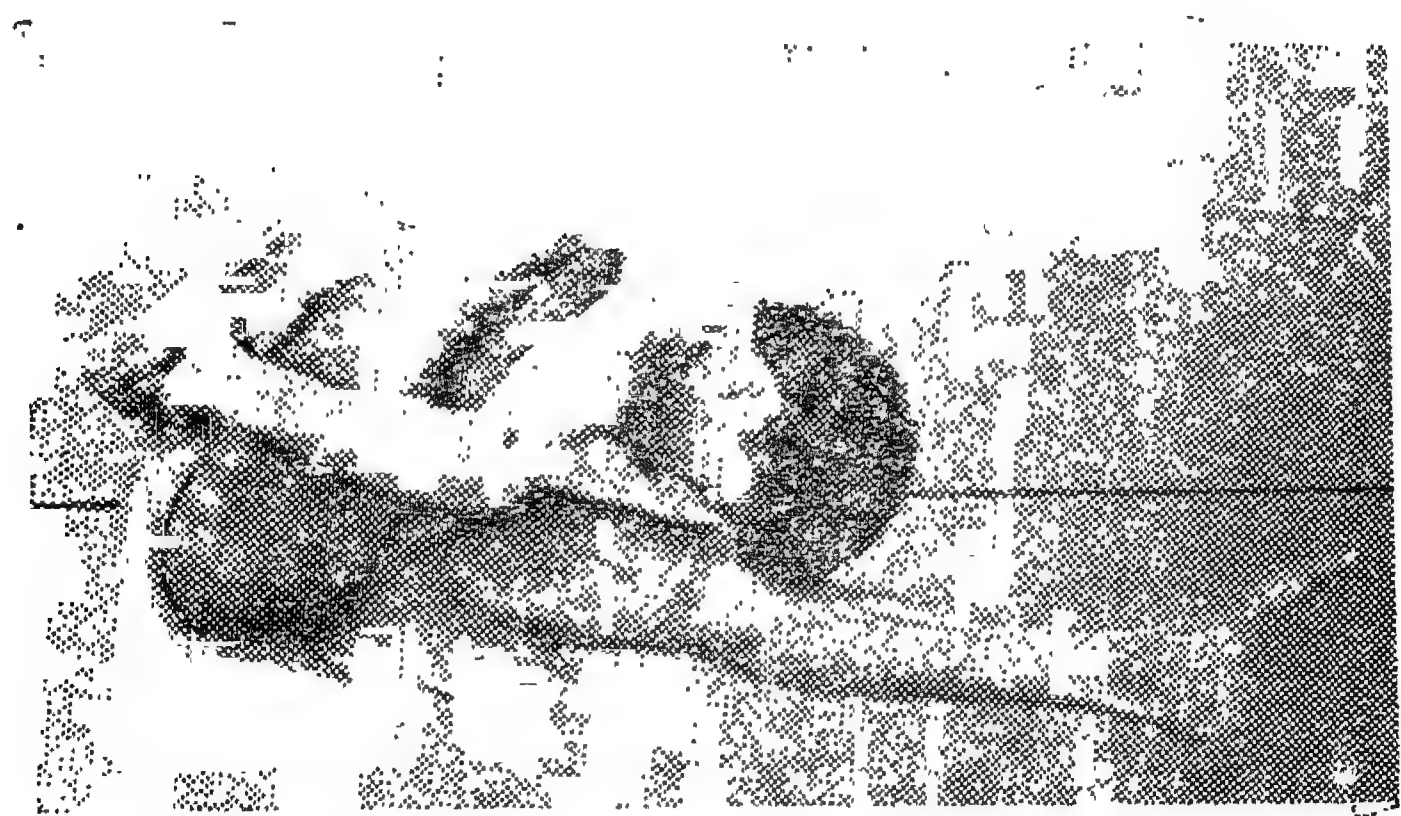
ఉపయోగములు :- దీని వలన చేతులు బలపడును, మరియు సూర్య చంద్రస్థానములు తారుమారైనందున ఆయుర్వృద్ధి జరుగును.

75. సారంగాసనము :-

అరచేతులు నేలమీద అనించి భుజములను, గడ్డమును నేలకానించి కాళ్ళను పైకి ఎత్తి వంచి పాదములను శిరసుకు వగ్గరగా చేర్చవలయును.

ఉపయోగములు :- రక్త ప్రసరణ బాగుగా జరుగును. శరీరమందలి అన్ని కండరములు బలపడును.

76. జాను పృష్ఠ బద్ధ పద్మాసనము :-



పద్మాసనము వేసుకొని వెలికిల వీపు నేలను తాకునట్లు పరుండి శిరస్సును పైకి ఎత్తి రెండు చేతులతోను పిరుదులను చుట్టిపట్టుకొనవలయును.

ఉపయోగములు :— జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును. మల శయమునందు పేరుకొనిన వాయువులను, మలమును విసర్జింప చేయును,

77. తులాంగులాసనము :-

పద్మాసనము వేసుకొని వెలికిల రెండు చేతులను పిరుదుల క్రింద ఉండి శిరస్సును, భుజములు, రొమ్మును పైకి ఎత్తి మోకాళ్ళను కూడ ఎత్తి ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :— పొట్ట యందలి వ్రేపులను బలపరచి జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును.

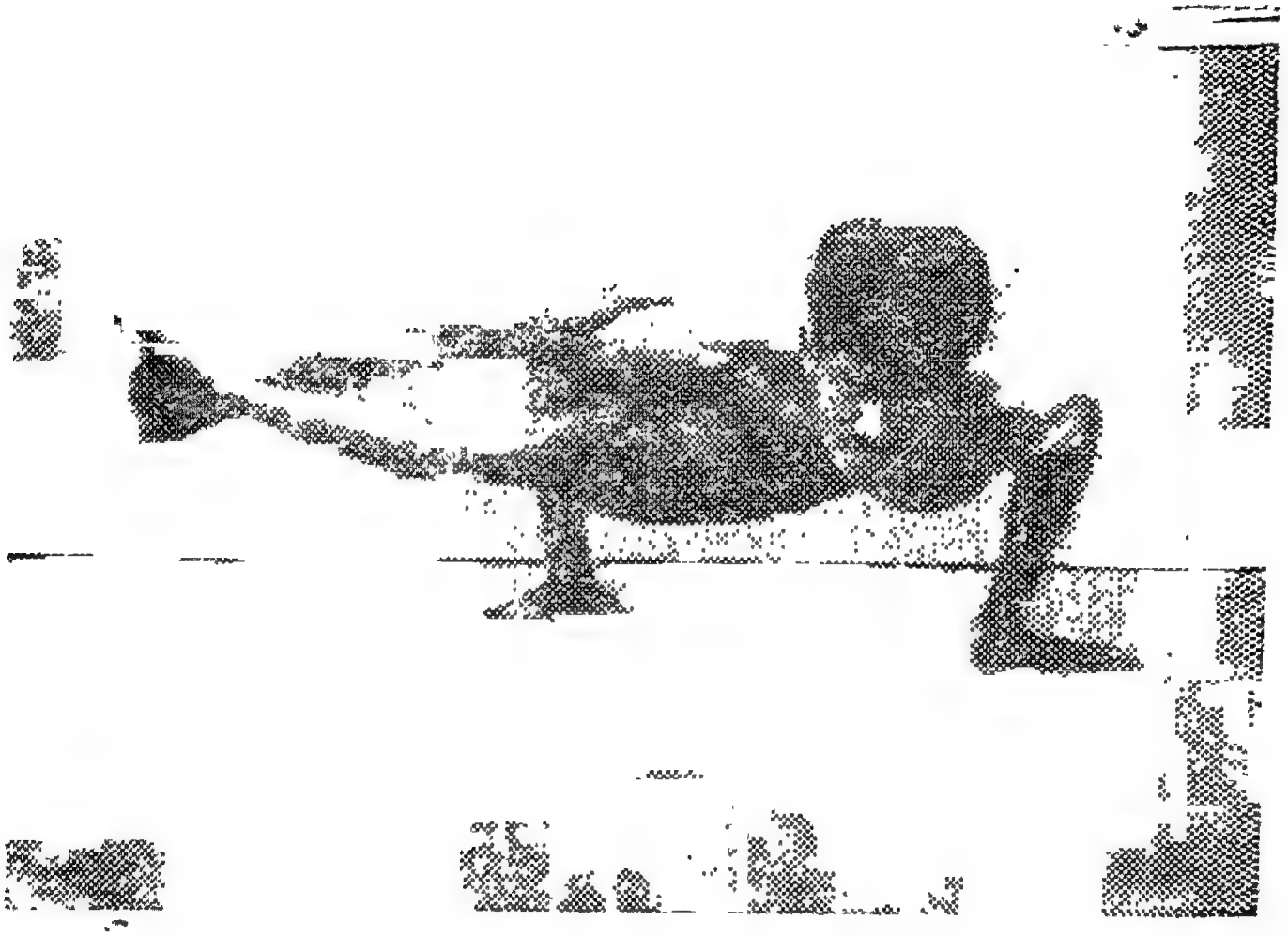
78. ద్విహస్తస్తత ఉత్తి ట ద్విపార్శ్వ పాదప్రసరణా సనము :-



రెండు చేతులను నేలమీద ఆనించి ఒక కాలును ఆ ప్రక్కనున్న మోకాలి పైనుండి చేతిమీదుగా మడచి రెండవ కాలి మోకాలిని ఆ ప్రక్కనున్న మోచేతిమీద ఉంచి తలనేల మీద నుండి పైకి ఎత్తి ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :— చేతులను బలముగా ఉంచును
ముఖము దీప్తివంతమగును.

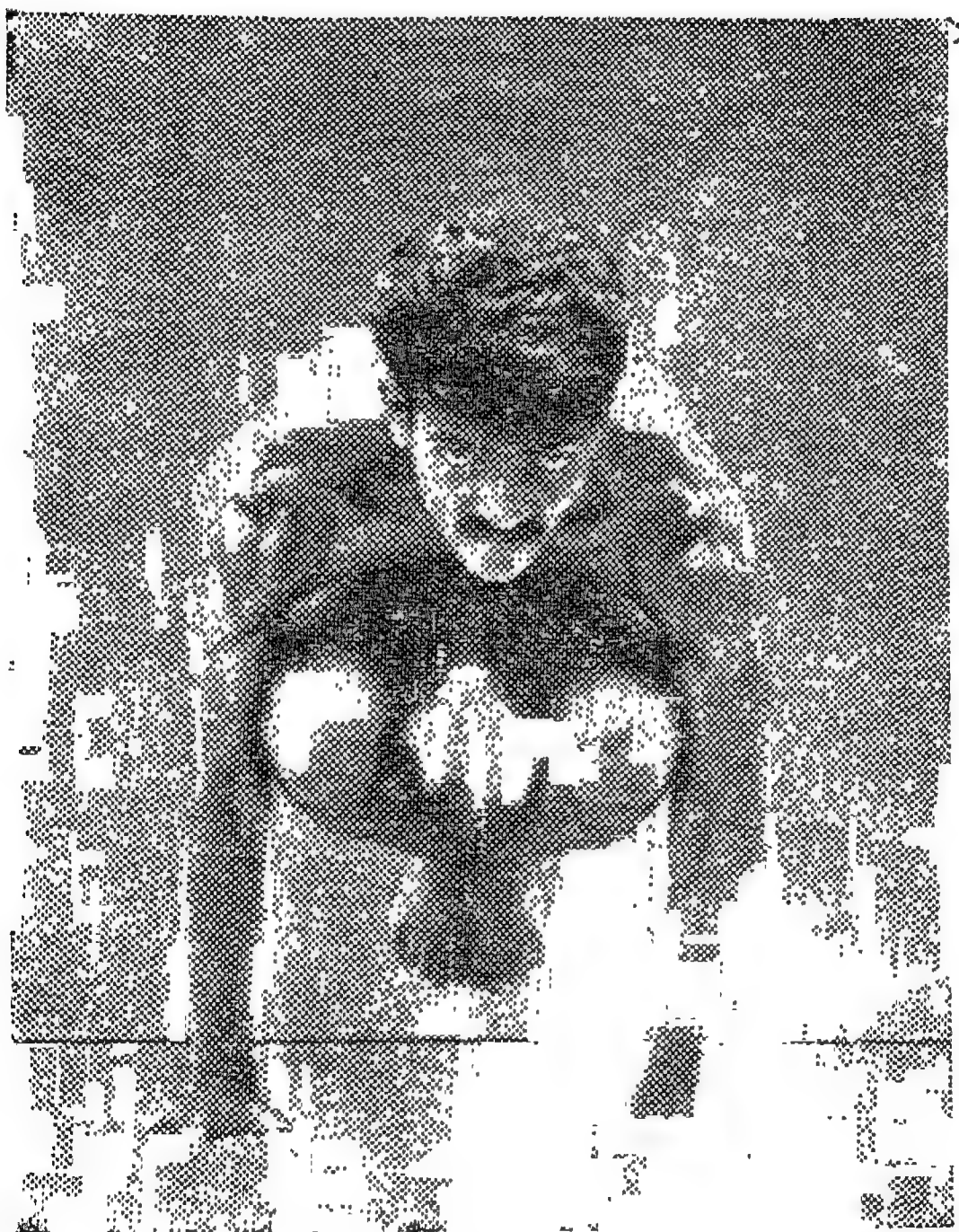
79. అష్టాశ్రకాసనపఠం :-



రెండు అరచేతులు భూమిమీద అనించి పాదములు
రెండు చేతుల మధ్య చేర్చి తరువాత రెండుకాళ్ళు చేతులకి
ఇరుప్రక్కల అనగా రెండు తొడలమధ్య (మోకాళ్ళకు కొం
చము పైగా) ఒకచేయి ఉండునట్లు రెండు కాళ్ళను ఒక
ప్రక్కకు ఎత్తి రెండు పాదములను ఒకదానిపై నొకటి అడ్డ
గా ఉంచి ముఖము, భుజములు, తొడలు, పాదములు
మీదికి సమాంతరముగా ఉంచవలయును. అటులనే మరె
నిక ప్రక్కకూడ చేయవలయును.

ఉపయోగములు :- గర్భాశయము, జీర్ణకోశములు చురుకుగా పనిచేసి జీర్ణశక్తిని వృద్ధిచేయును. మరియు మల బద్ధమును నివారించును. చేతులు కాళ్ళు బలముగా అగును.

80. బకాసనము :-



అరచేతులను భూమిమీద గట్టిగా అదిమివుంచి రెంగు చేతులు గట్టిగా తిన్నగా ఉంచి రెండు మోకాళ్ళను రెండు చంకలను కలిపి నడుము ఎత్తి పైకి చూడవలయును.

ఉపయోగములు :- దీనివలన చేతుల బలము వృద్ధి
యగును.

81. కళ్యాణాసనము :-



నిలువుగా నిలబడి రెండు మోకాళ్ళ మధ్యనుండి
బ్రతు రెండు బయటకు వచ్చునట్లుగా తొడలను ఆను
కొని వంగి శిరస్సు మోకాళ్ళకు పాదములకు మధ్యగా ఉంచి
రెండు చేతులను ఒకదానితో నొకటి పీపుమీదుగా పట్టుకొన
వలయును.

ఉపయోగములు :— వెన్నుపూనలు, నడుములో తొడల
మందలి కండరములు, నరములు బాగుగా సాగును. జీర్ణశక్తి
వృద్ధియగును. మలబద్దము నివారించబడును. ముఖమున
తేజస్సు వృద్ధియగును.

82. ఏకపాద్రగీవ ఉత్తర పాద్రపసరణాసనము :-



రెండు కాళ్ళు ముందుకు చాచి కూర్చొని ఒక కాలిని
ఆ భుజము వెనుకనుండి మెడమీద ఉంచుకొని రెండు చేతుల
మీద శరీరమును అనగా పాదములు, తొడలు, పిదుదులు,
భూమికి సమాంతరముగా పైకి ఎత్తి ఎదురుగా చూడవల
యును.

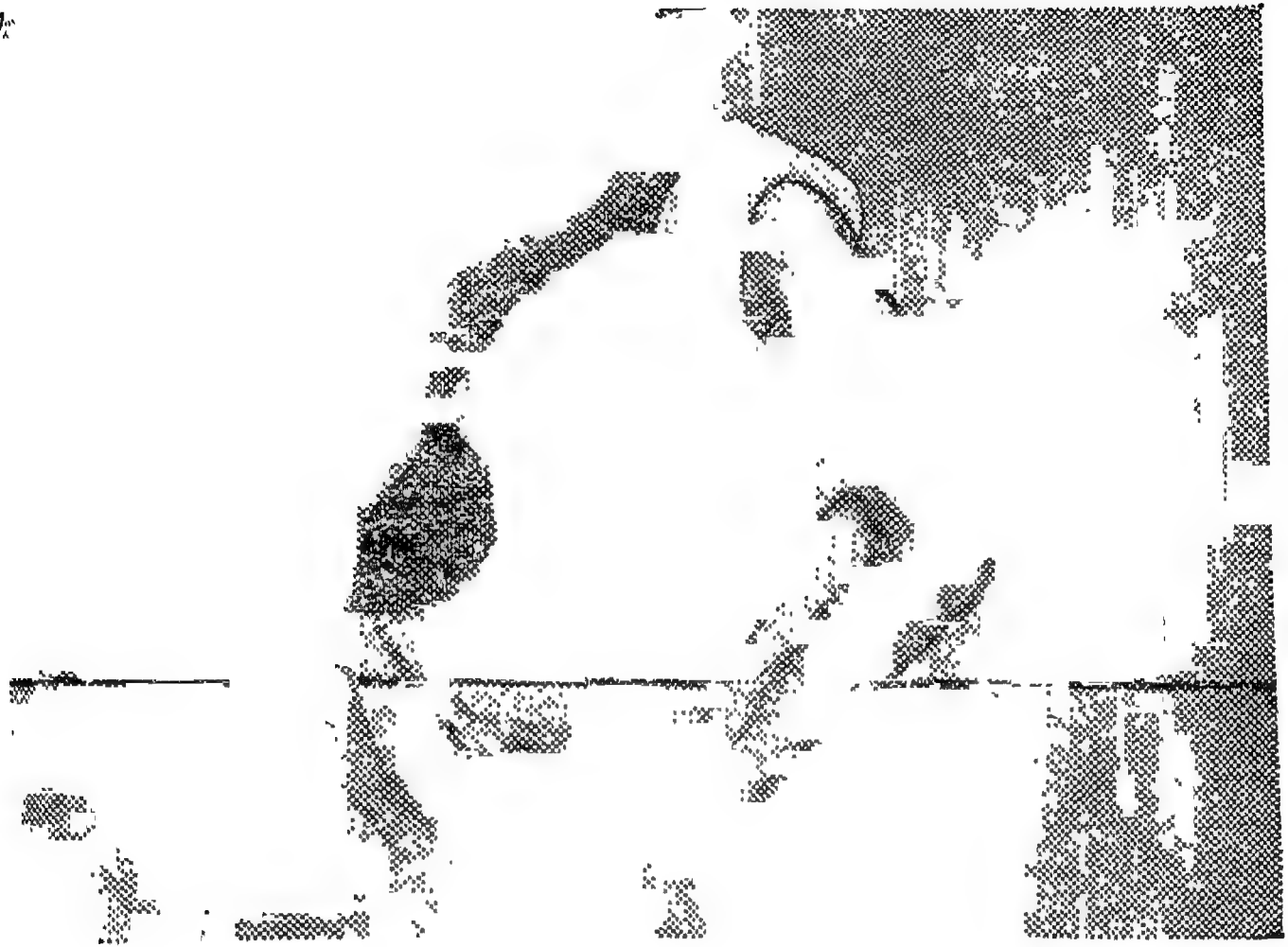
ఉపయోగములు :- చేతులు, మెడ, మోకాలి కీళ్ళ నరములు బలముగా నగును. జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును. మలబద్ధము వాతరోగములు నివారించబడును.

83. ఏకపాద విపరీత మస్తక స్పర్శనాసనము :-

ఒకకాలిని ముందుకు మడిచి మోకాలిమీద కూర్చొని మరియొక కాలిని వెనుకకు తిన్నగా ఉంచి మోకాలు వంచి రెండు మోచేతులు ముఖమునకు పైగా ఉండునట్లుగా వెనుకకు వంచిన కాలియొక్క పాదమును పట్టి ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :- ఈ ఆసనము వలన నడుముచుట్టునున్న కండరములు బలముగా నగును. అందువలన మూత్రపిండములు చక్కగా పనిచేయును. మరియు నడుము నందలి వాతదోషములు హరించును. మోకాళ్ళు, తొడలు మెడ బాగుగా సాగి అందలి నరములు, కండరములు చాల బలముగా ఉండును.

84. అర్ధ చక్రాసనము :-



పాదములు మోకాళ్ళు నేలకానించి వెనుకకువంగి
నతులతో పాదములను పట్టుకొనవలయును.

ఉపయోగములు :- గర్భకోశమందలి కండరములు
బాగుగా పనిచేయును. వెన్ను చక్కగా వెనుకకు వంగి
వెన్నుపూసలు చుట్టునున్న కండరములు మెత్తబడును.

85. వృణాసనము :-

ఇది లేడితల వలె కనుపించును. వజ్రాసనమున రెండు మోకాళ్ళపై కూర్చొనుము, ముందుకు వంగినేల మీదకు గడ్డము ఆనించి చేతులు రెండింటిని వెనుకకు వీపు మీదుగా తిన్నగా పైకిచాచి ఎత్తవలయును. రొమ్ము మోకాళ్ళకు తొడలకు ఆని యుండును. పిరుదులు కొంచెము ఎత్తి ఉంచవలయును

ఉపయోగములు :- భుజములు, మోకాళ్ళు, తొడలు, మెడ బలముగా నగును. పొత్తి కడుపులోవున్న అనవసర మైన వాయువు తొలగిపోవును. జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును. మల బద్ధము ఉండదు.

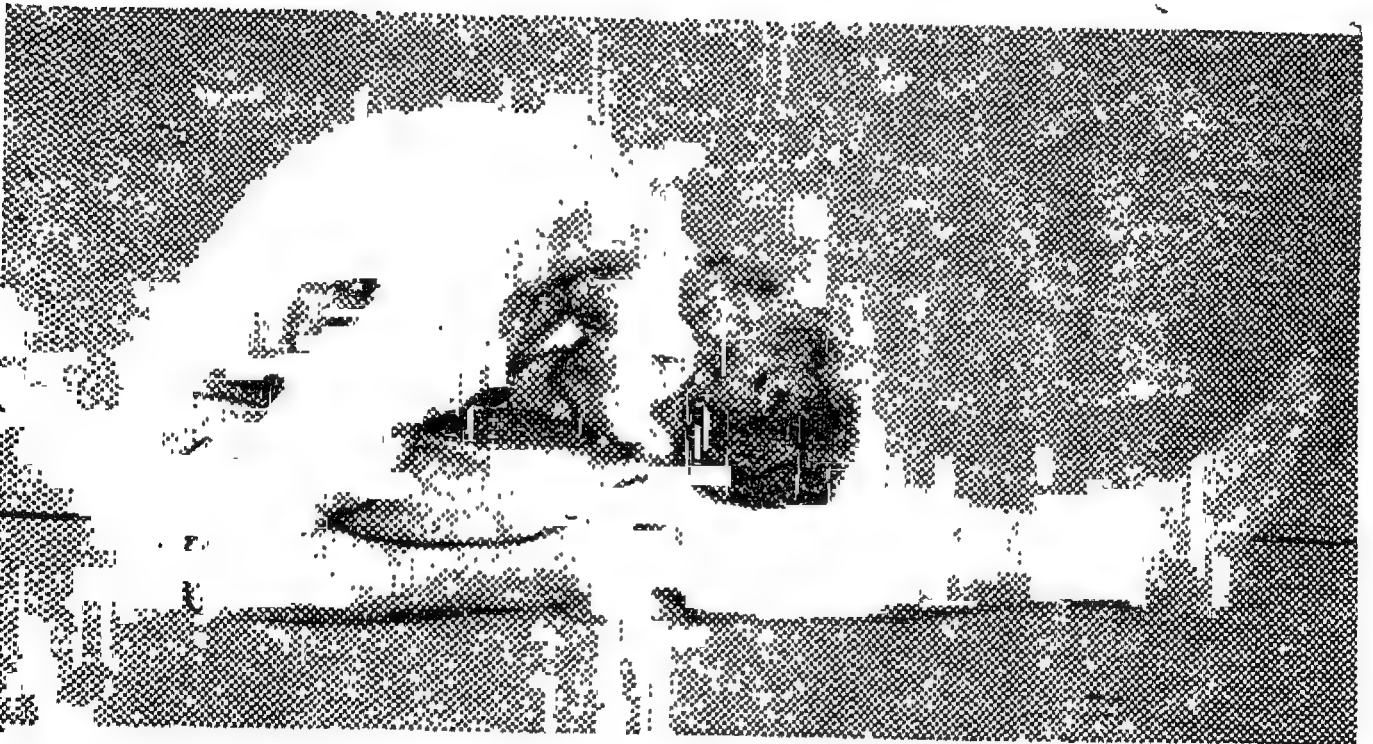
86. పశ్చిమతాసనము :-



రెండుకాళ్ళు ముందుకు చాచి పాదములు రెంటిని దగ్గరకు చేర్చికూర్చొని రెండు చేతులను పైకి ఎత్తి బాగుగా నిండుగా గాలిని పీల్చుకొని (ప్రారంభ దశలో గాలి పీల్చుకుండా) ముందుకు వంగి కాలి బొటన వ్రేళ్ళను పట్టుకొని గడ్డమును మోకాళ్ళకు తగులునట్లు ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :- జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును. మల బద్ధము ఉండదు. పశ్చిమతానాసనము పలురకములుగా చేయవచ్చును. ఫలితములు సమానము.

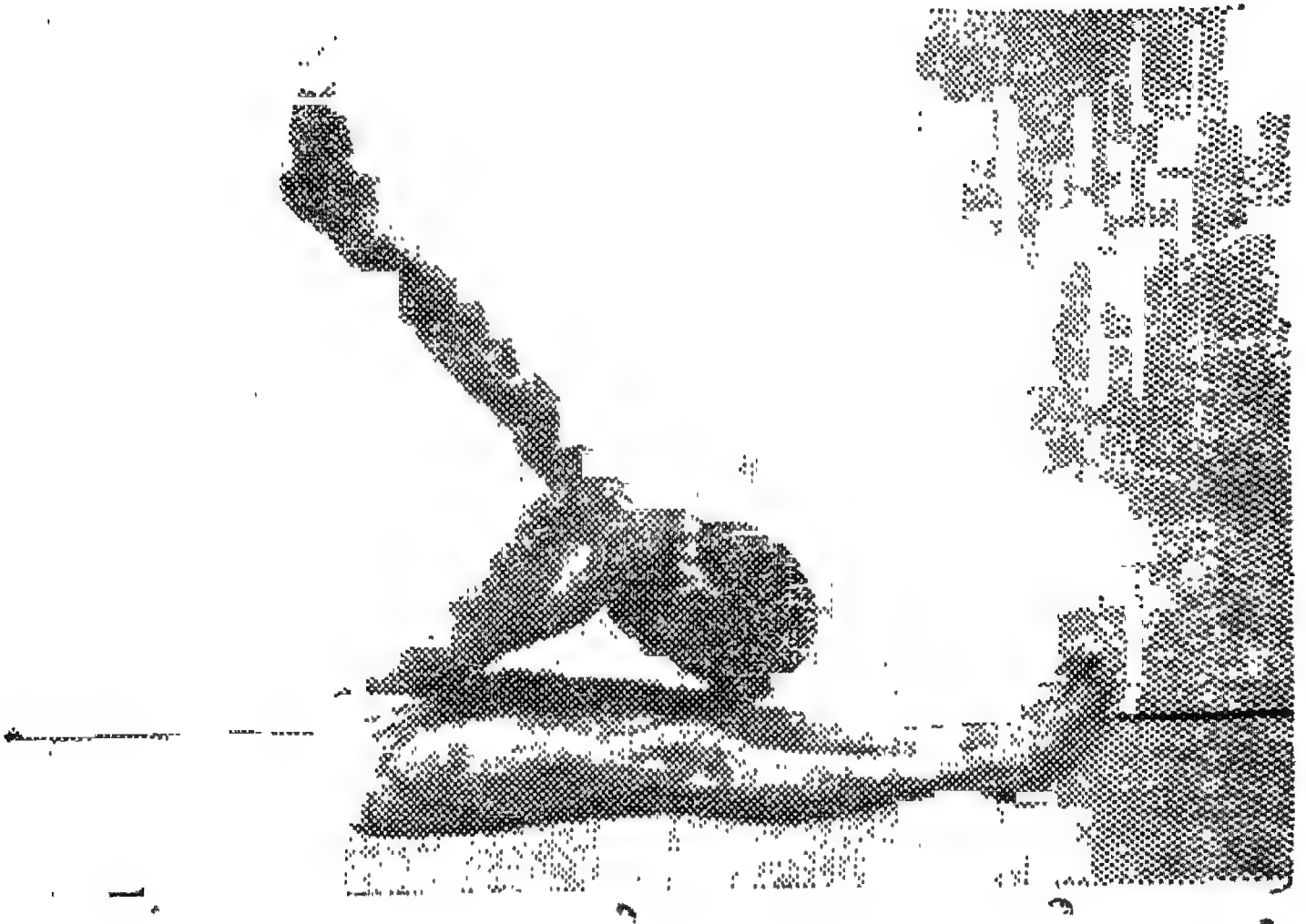
87. జాను బద్ధ పశ్చిమతానసము :-



రెండు కాళ్ళు నిలువుగా ముందుకు చాచి రెండుపాదములు ఒకదానితో ఒకటి చేర్చి రెండు మోకాళ్ళను రెండు చేతులతోను నొక్కి-తొంటి మోకాళ్ళను కొంచెము పైగా

గడ్డము ముఖము ఆనించి కడుపుకు తొడలు తగులునట్లుంచ
వలయును.

88. హస్త పృష్ఠ బద్ధ పశ్చిమతాసనము :-



కాళ్ళు రెండు ముందుకు చాచి మోకాళ్ళు పొదములు
దగ్గరగా ఉంచి రెండు చేతులు వీపుమీద కట్టుకొని ముందుకు
వంగి కడుపు తొడలను తాకునట్లుగాను ముఖము మోకాళ్ళకు
తాకునట్లుగాను ఉంచునది.

89. ద్విహస్త ప్రసరణ పశ్చిమతానాసనము :-

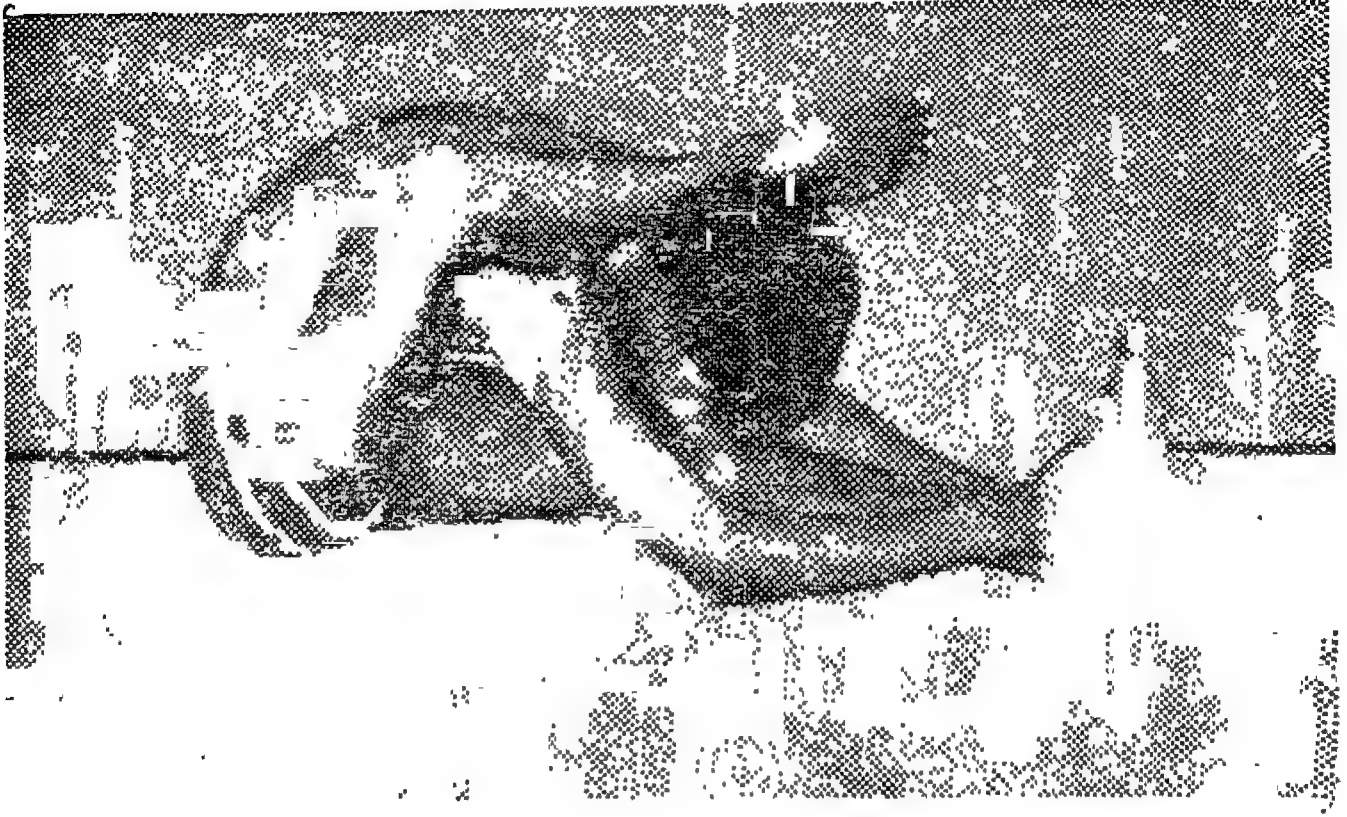


రెండు కాళ్ళు రెండు ముందునకు ఒకదానికొకటి తాకునట్లుగా చాచి కూర్చొని ముందునకువంగి ముఖము మోకాళ్ళకు తాకునట్లుగా ఉంచవలయును.

90. ముష్టిపృష్ట బద్ధ పశ్చిమతానాసనము :-

రెండు కాళ్ళు ముందుకుచాచి కూర్చొని రెండుచేతులు వీపు వెనుకగా ఒకదానితో ఒకటి పట్టుకొని నిలువుగా చాచి ముఖము మోకాళ్ళను తాకునట్లుగా ముందునకు వంగి ఉండవలయును.

91. ఏకపాద గ్రీవ పశ్చిమతానాసనము :-



కాళ్ళు రెండు ముందునకు తిన్నగా చాచి కూర్చొని ఒక కాలిని వీపుమీద నుండి మెడమీదకు వేసుకొని, రెండు చేతులతోను పాదములు రెండింటిని పట్టుకొని ముందుకువంగి, మోకాలిపై ముఖమును ఆనించవలయును. అటులనే రెండవ కాలితోను చేయవలయును.

92. ఏకహస్త అర్ధపద్మాసనము- పశ్చిమతానా సనము :-

రెండు కాళ్ళు ముందుకు చాచి ఒక పాదమును మరి యొక తొడమూలమున ఎక్కించి ఆ ప్రక్కనున్న చేతితో వీపుమీదుగా ఆ పాదమును పట్టుకొని రెండవచేతితో చాచిన

కాలి పాదమును పట్టుకొని ముందుకు వంగి మోకాలిపై ముఖమును ఉంచవలయును.

93. వీకజాను పృష్ఠ బద్ధ పశ్చిమతానాసనము :-

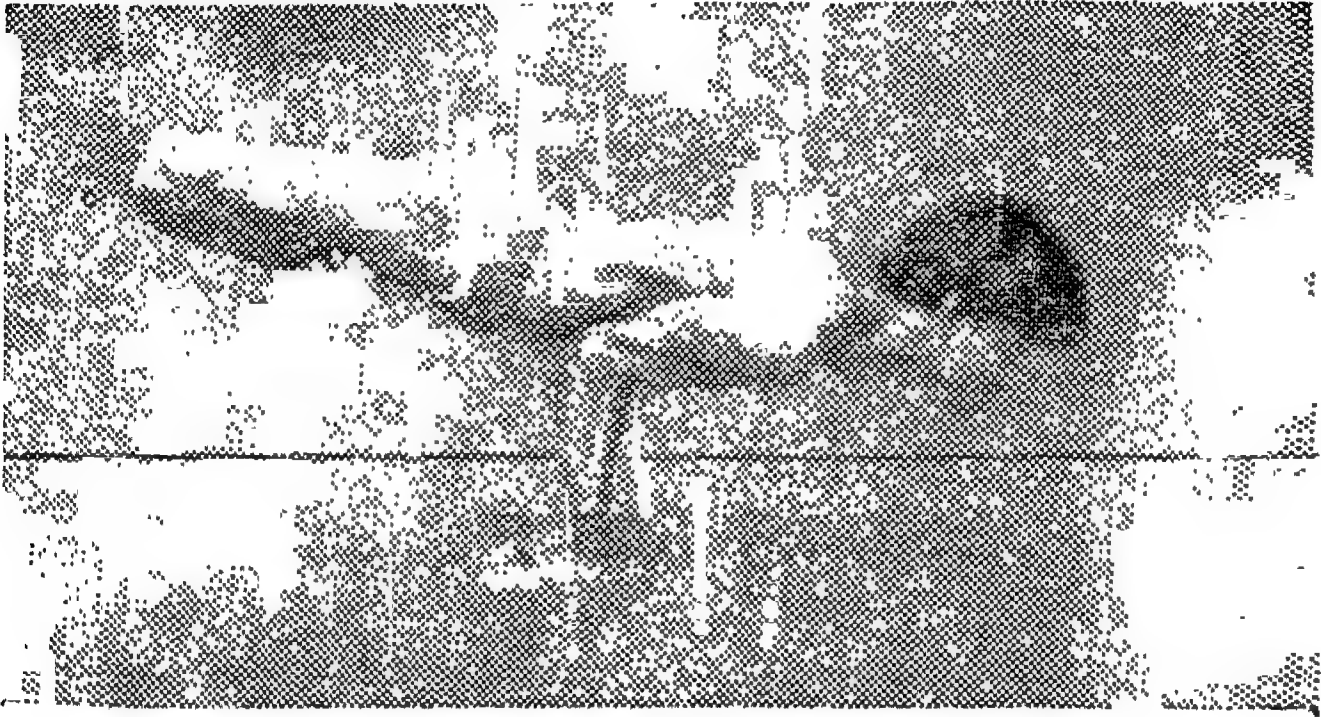
రెండు కాళ్ళు తిన్నగా చాచి కూర్చొని ఒక కాలి పాదమును ఆ పిరుదును చేర్చి దాని ముందుంచి రెండు చేతులను వీపునకును నిలబెట్టిన కాలునుచుట్టి వెనుకను ఒక దానితో ఒకటి పట్టుకొనవలయును. మరియు ముఖమును మోకాలిపై తాకునట్లు వంగి ఉంచవలయును.

94. పాద ప్రసరణ పశ్చిమతానాసనము :-



రెండు కాళ్ళు ఇరుప్రక్కల ఒక సరళరేఖలో చాచి
ఎదురుగానున్న కాల్మివేళ్ళను ముందుకు వంచి మోకాలికి
ముఖము తాకునట్లు ఉండవలయును.

95. మయూరాసనము :-



మయూర మనగా నెమలి. అట్టిరూపములోనున్న భం
గిమ కావున మయూరాసనమనిరి. రెండుపాదముల వ్రేళ్ళపై
కూర్చొని రెండుచేతులను చేతివ్రేళ్ళు పాదములకెదురుగా
ఉంచునట్లు పాదముల ముందు అరచేతులు ఉంచి ముందునకు
వంగి మోచేతులను రెండింటినికలిపి మోచేతులు సరిగాబొడ్డున
(నాభి) చేర్చి ముఖము పైకివైతి రెండుకాళ్ళు వెనుకకు చాపి
తిన్నగా ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :- జీర్ణశక్తి వృద్ధికాగా ఒక మాదిరి
విష పదార్థములు కూడ జీర్ణమగునని శాస్త్రములయందు చెప్పు

బడినది. స్థూలమయిన పొట్ట కుచించుకొని అచట పేరుకొనిన క్రొవ్వు చెదిరిపోవును. గర్భాశయములోను, కాలేయము, చేదు కత్తి, హృదయము, మూత్రపిండములవంటి అన్ని అవయవములు చాల ఉత్తేజపడి నక్రమముగా పనిచేయును.

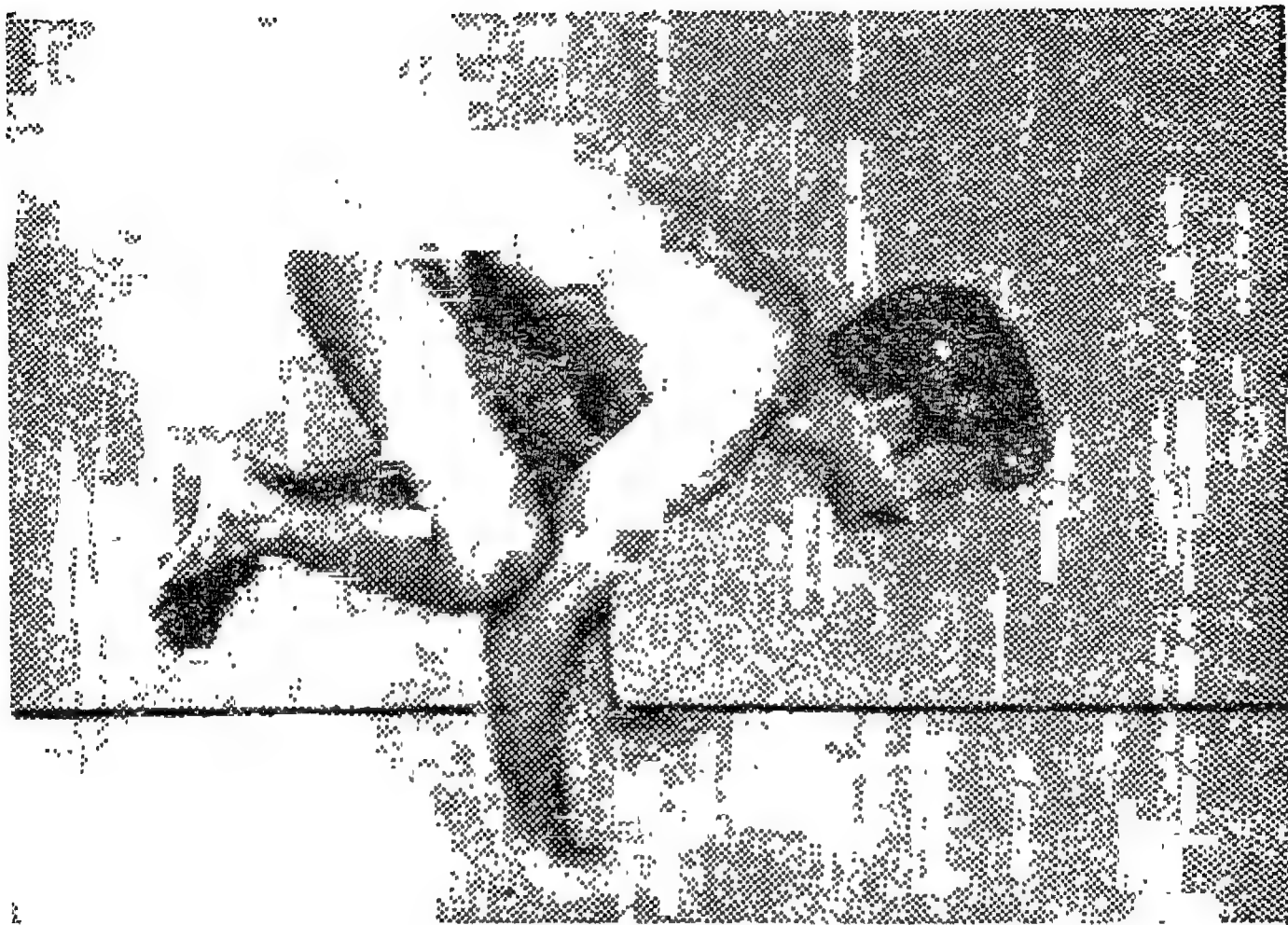
ఈ ఆసనమును చేతివ్రేళ్ళు ముందునకు ఉంచియు వ్రేళ్ళనుమడిచి గుప్పెటలు నేలను ఆనించి కూడ చేయవచ్చును.

96. మయూరి ఆడ నెమలి] ఆసనము :-

పద్మాసనము వేసి రెండు అరచేతులను రెండు మోకాళ్ళ మధ్యన ఆనించి, రెండు మోచేతులపైనను బొడ్డున ఉంచి పద్మాసనముతో మయూరాసనము వేయుట.

ఉపయోగములు :- మయూరాసనము నందలి ఉపయోగములే ఇందుకూడా చేకూరును.

97. ఉత్కటాసనము :-



రెండు పాదములమీద కూర్చొని మడమలను పైకెత్తి మోకాళ్ళను ముందునకు వంచవలయును. చేతులు రెండింటిని మోకాళ్ళమీద ఉంచవలయును.

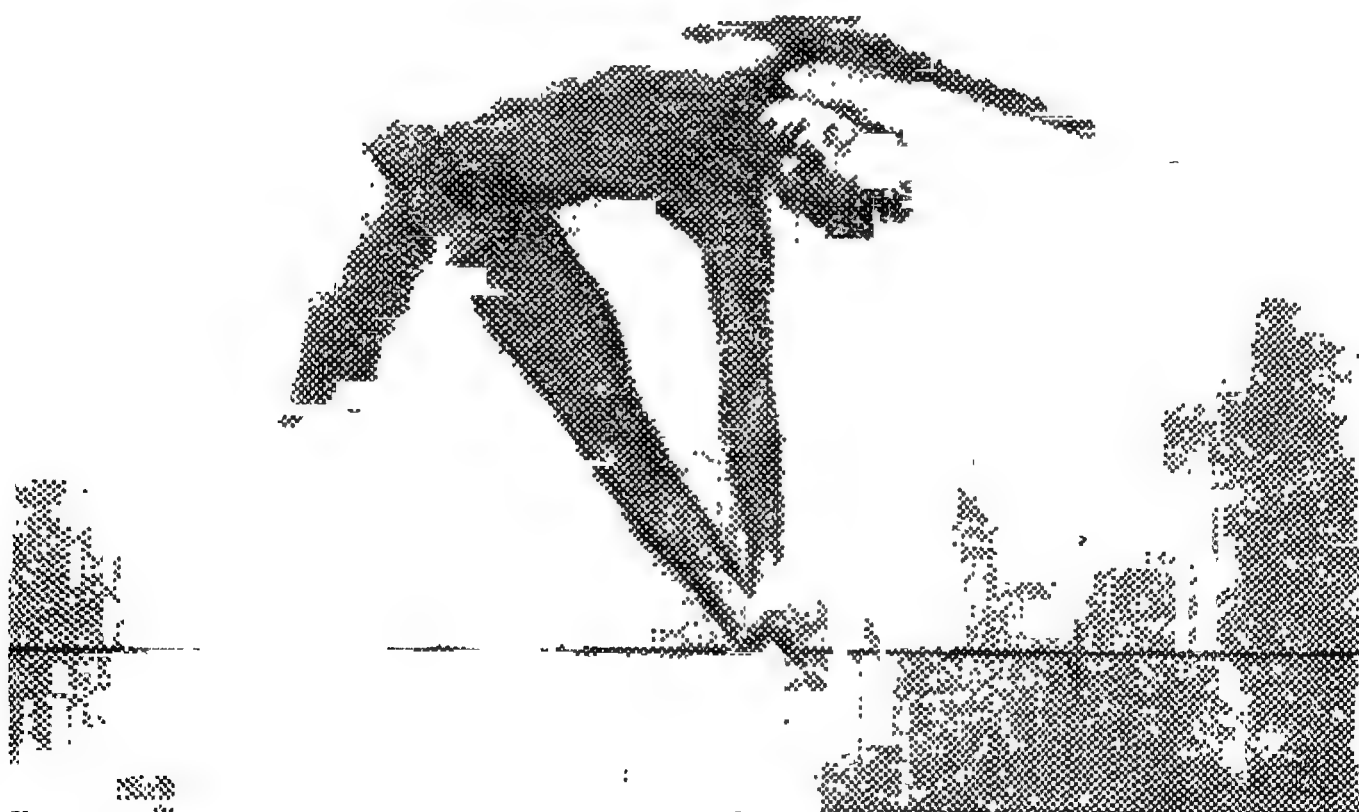
ఉపయోగములు :- పాదముల వ్రేళ్ళు, మోకాళ్ళు వాతరోగము లేకుండును.

98. పాదాగుష్టాసనము :-

పైన చెప్పినరీతి ఉత్కటాసనమున కూర్చొని ఒక పాదమును తొడమీద ఉంచుము. రెండు చేతులను నడుముపై ఉంచుకొని ఎదురుగా చూడుము. రెండవ ప్రక్కన కూడ అట్లే చేయుము.

ఉపయోగములు :- పాదములవ్రేళ్ళు బలపడును.

99. త్రికోణాసనము :-



రెండు పాదములు ఒకదానికొకటి బాగుగా ఎడముగా ఉంచి, రెండు చేతులను ప్రక్కలకు చాచి మోకాళ్ళు వంచ కుండ వెన్నును ప్రక్కగా వంచి ఆ ప్రక్కనున్న చేతితో పాదమును గుత్తివద్ద పట్టుకొనవలయును. అటులనే రెండవ ప్రక్కకూడ చేయవలయును.

ఉపమోగములు :- నడుము చుట్టునున్న క్రొవ్వుకరిగి నడుము సన్నగానగును.

100. గరుడాసనము :-



రెండు పాదములపై తిన్నగా నిలబడి, ఒక కాలిని రెండవ కాలికి ముందునుండి పెన వేయుము. అటులనే చేతులు కూడ ఒకదానితో మరియొకటి పెనవేయుము. రెండవప్రక్క కూడ అటులనే చేయవలయును.

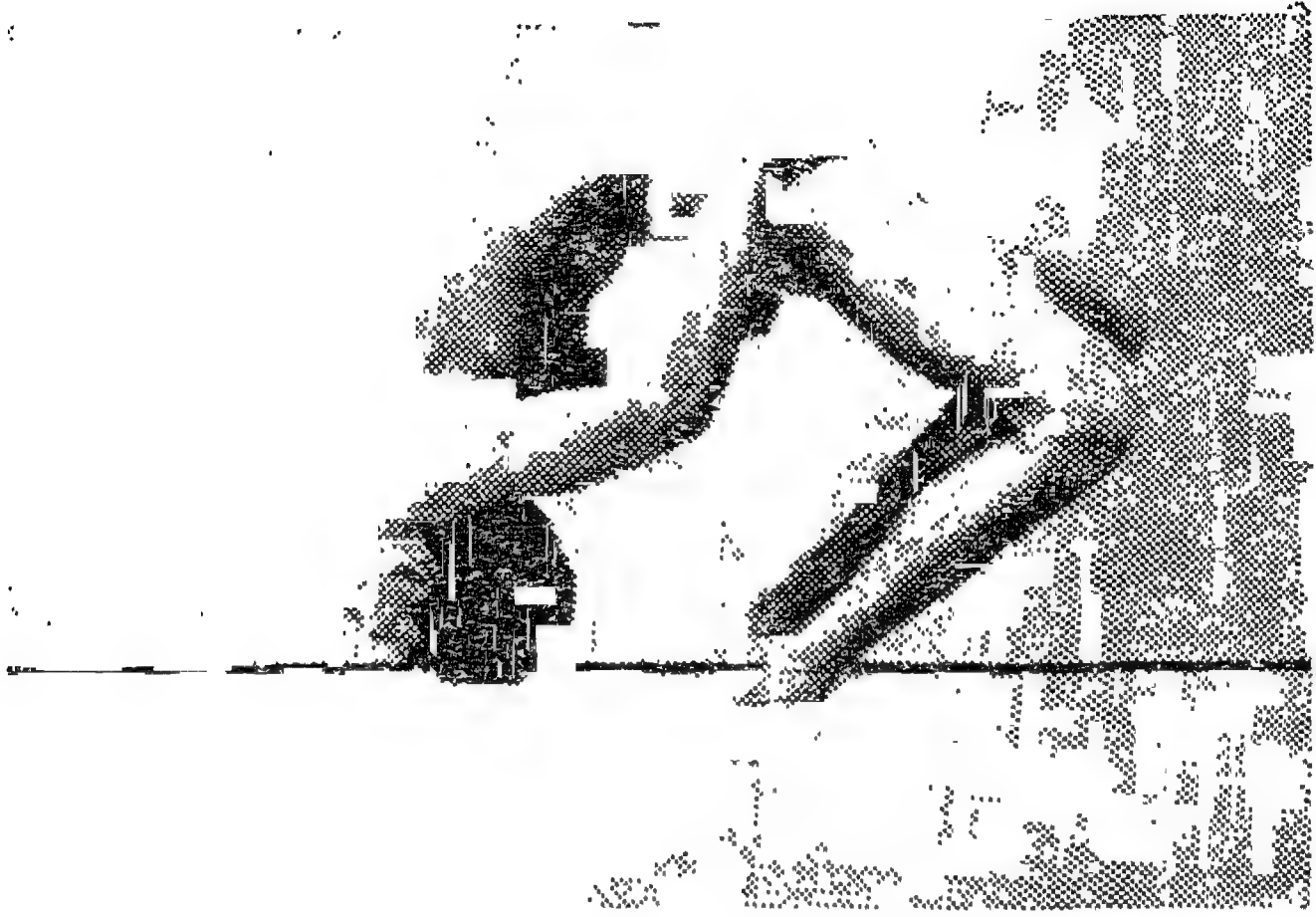
ఉపయోగములు :- గిలక, వరిబీజమువంటి రుగ్మతలు నివారణయగును.

101. చక్రాసనము :-

నిలువుగా నిలబడి చేతులు రెంటిని పైకి ఎత్తి నెమ్మది నెమ్మదిగాచేతులను తలతోపాటు రెండూ చేతులు వంచుతూ నేలకు ఆనించ వలయును. ఇది చక్రమును పోలియుండును కావున చక్రాసనమనిరి.

ఉపయోగములు :- వెన్నుపూసలు చుట్టునున్న కండరముల సంధి బంధములు మెత్తబడి చక్కగా వంగును. నడుములోను వెన్నులోను ఉన్న నొప్పులు నివారించబడును. శీర్ణశక్తి వృద్ధియగును.

102. నిరాణంబు చక్రాసనము :-



రెండు పాదములపై తిన్నగా నిలబడి, చేతుల సహాయము లేకుండా నేలమీదికి వెనుకకు వంగి శిరస్సుతో నేలను తాకునట్టిది.

ఉపయోగములు :- చక్రాసనము వలెనే సిద్ధించును.

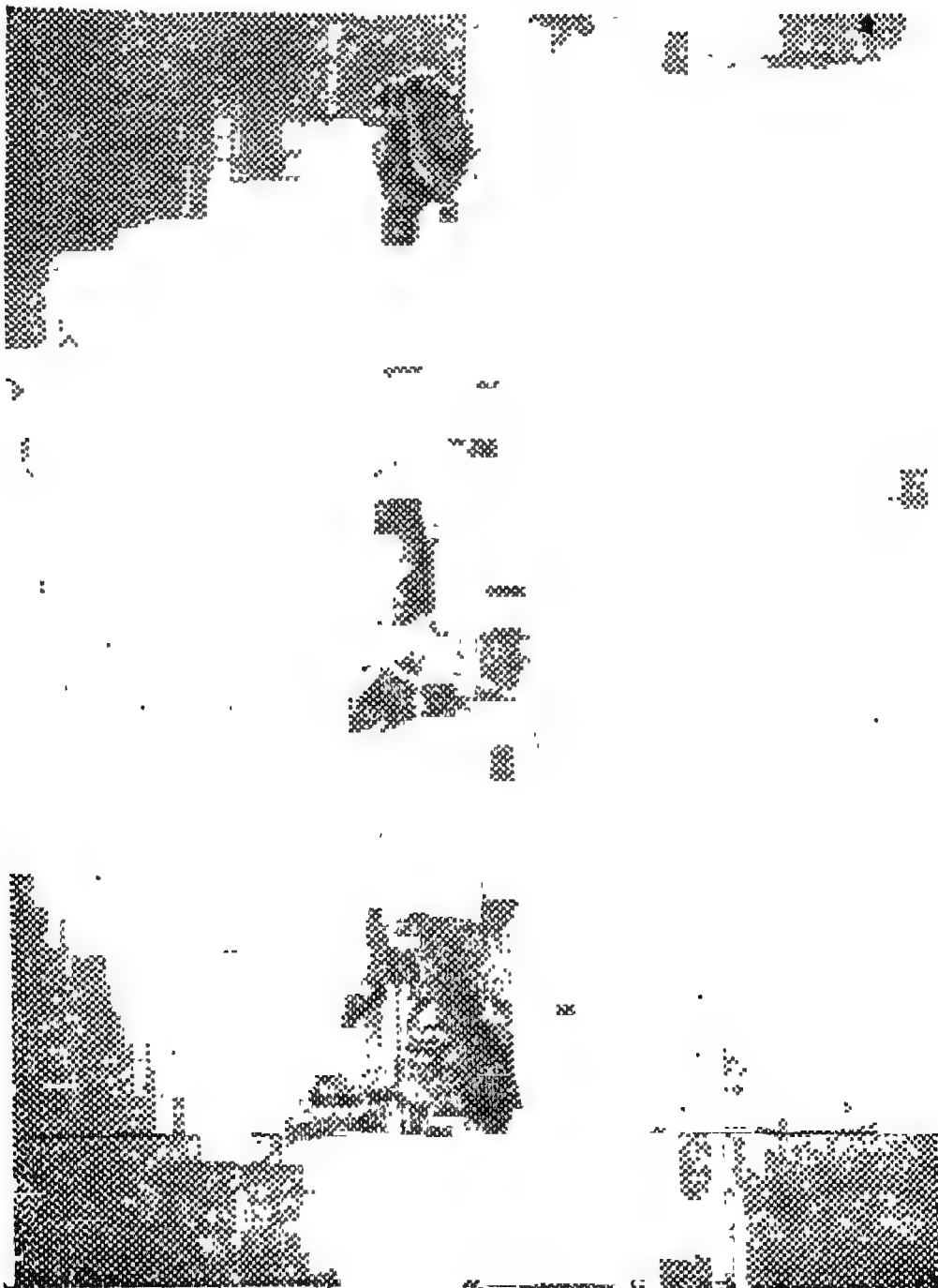
103. జానుశిరసాసనము :-

కూర్చొని, రెండు కాళ్ళు ముందునకు చాచి ఒకకాలి మడమను గుదస్థానమునచేర్చి, పాదమును తొడకు ప్రక్కగా ఉంచి, రెండవ కాలివ్రేళ్ళను రెండు చేతులతోను పట్టుకొని, మోకాలిని ముఖముతో తాకవలయును. దీనిని రెండుప్రక్కల

అనగా రెండుకాళ్ళతోను చేయవలయును దీనిని ముద్రల
యందు “మహాముద్ర”యని చెప్పబడినది.

ఉపయోగములు :- జఠరాగ్ని వృద్ధిపొంది తినిన ఆహారము చాలావరకు రక్తములో కలియునట్లు జీర్ణమగును. శదుము నొప్పి తగ్గును.

104. శీరసాసనము :-



తలను పీతముగా ఉంచి తలక్రిందులుగా నిలబడుట రెండు అరచేతులను ఒకదాని కొకటిచేర్చి మోచేతుల వరకును నేలకు ఆన్చి కోణము ఏర్పడునట్లుచేసి రెండు ముంజేతులను ఆనించి తలను ఉంచి శరీరమును చేతుల బలముపై పైకి ఎత్తి నిలిచి ఉంచవలయును. శరీరము నిగిడ్చవలెను.

ఉపయోగములు :- దీనివలన సూక్ష్మనాడిమండల మందలి సూర్యచంద్ర స్థానములు తారుమారగును. సూర్య స్థానము నాఖిస్థానమందును, చంద్రస్థానము కంఠమునందును ఉన్నవని పైన పేర్కొనియుంటిమి. ఆ విధముగా సూర్య చంద్రస్థానములు తారుమారగుట వలన చంద్రస్థానమునుండి ఉత్పత్తి అయిన అమృతమును సాధకుడు అనుభవించుటచేత శరీరమందని అన్ని అవయవములు పోషింపబడి, రోగములను నడి దీర్ఘాయుష్మంతుడగును. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగును. ముఖము తీజోవంతమగును. తలతిరుగుట వంటి దోషములు నివారించబడును.

కొందరు దీనిని గూర్చి చాల దుష్ప్రచారము చేయుచున్నారు, తిరగబడి రక్తమంతయు శిరస్సుమీదపడుననియు, కండ్లయందలి నరములకు ప్రమాదము పచ్చుననియు చెప్పుచున్నారు. ఇది సత్యముకాదు. మనము సామాన్యముగా నిలబడినపుడు మన శరీరమందలి రక్తమంతయు పాదముల మీద పడుటలేదు. మన రక్తవాహికలు కవాటములతో కూడియున్నందున్న, రక్తము ఒకచోటకీ చేరుకోదు. సామాన్యస్థితిని విపద్యయము చేయుటవలన శరీరమునందలి పీడనములలో తేడా వచ్చును. ఊర్ధ్వ పీడనమునవున్న స్థానమున అధోపీడనము, అటులనే అధోపీడనము ఊర్ధ్వ పీడనముగాను మారును. ఇట్టి మార్పునకు అలవాటు పడినయడల ఎట్టి సంశయములు వుండవు, సాధకులు ప్రారంభములో వాయువును కుంభించిచేయరాదు. కుంభించినపుడు ఒత్తిడులు ఎక్కువగును. కనుక సామాన్యముగా శ్వాసించుచు శీర్షాసనము వేయుట చాలమంచిది.

105. ఊర్ధ్వ పద్మాసనము :-



ఉద్ధృతసనమువేసి దానిమీదనే శిరసాసనమువేసి వుండవలయును.

ఉపయోగములు :- శీర్షాసన వుపయోగములే యిందుకూడ అనుభవింపవచ్చును.

106. శవాసనము :-

రెండు కాళ్ళను ముందుకు చాచి చేతులను శరీరము నకు రెండుప్రక్కల యందు వుంచి వీపుమీద పండుకొనవలయును. అవయవములన్నియు వదులుగా వుంచవలయును. శ్వాస వేగము తగ్గించవలయును.

ఉపయోగములు :- శరీరము యొక్క వునికిని కొంత సేపు మరచి వుండవలయును. అందువలన మనస్సు శరీరము పూర్తిగా విశ్రాంతి పొంది తిరిగి ఎక్కువ శక్తివంతమగును. యిందు సాధకుడు మృతునివలె చైతన్యమునువీడి వుండుట చేత మృతాసనమని, శవాసనమని అనిరి.

107. జేష్టికాసనము :-

ఇదియు ఒక విధమయిన శవాసనమే. శవాసనమునకు వలె వెలికిల వీపు నేలమీద వుండునట్లు కాళ్ళు రెండునుచేర్చి నిలుపుగా నేలమీదవుంచి కీళ్ళు కండరములు సడలించి వుంచవలయును, శవాసనమునకు చేతులు రెండు శరీరమునకు ఇరుప్రక్కలనుండును. కాని ఈ ఆసనమున చేతులు రెండుతలకు ఇరుప్రక్కలపైకి నేలమీద వుంచవలయును.

ఉపయోగములు :- శవాసనము వలెనే.

108. అద్వాసనము :-

ఇది మరియొక విధమగు శవాసనము. శవాసనమునే నేలకు రొమ్ము కడుపు తగులునట్లు బోర్గిల పరుండి, చేతులు ఇరుప్రక్కల, అరచేతులు నేలను తాకునట్లు వుంచవలయును. శరీరములోని అన్ని కండరములు కీళ్ళు నడలించి ఉంచవలయును. శరీరమును ఒకొక్క అవయవము అనగా కాళ్ళు, కడుపు, భుజములు, చేతులు, ముఖము ఇటుల ఒకొక్క అవయవము లేదనుకొని పూర్తిగా శరీరమే లేదనుకొని కొంత సేపుండుము. ఇట్లు మనసుకు సంపూర్ణమైన విశ్రాంతిని ఇవ్వగలరు. కండరములు, కీళ్ళు నడలించుట వలన శరీరము విశ్రాంతి పొందును.

109. పృథాసనము :-

ఇది విగిసిపోయిన శరీరమువలె నుండును. వీపు నేలను తాకునట్లు తిన్నగా పరుండి రెండు చేతులను ఉదరము [రొమ్ము]మీద కట్టివుంచుము. కండరములు, కీళ్ళు అన్ని విగించి ఉంచుము. తలను పట్టుకొని ఎత్తిన యడల పొదముల వరకు పంగక, దేహమంతయు క్ర్రవలె నిలువుగా లేవవల

యును. అటులనే పాదములపట్టి పైకి లేపిన యడల శిరస్సు
వరకు తిన్నగా కర్రవలె లేవవలయును. పూర్తిగా ఊపిరిని
పీల్చి కుంబించి బయటకు పోనియకుండ బిగబట్టి] కొంతసేపు
ఉంచవలయును.

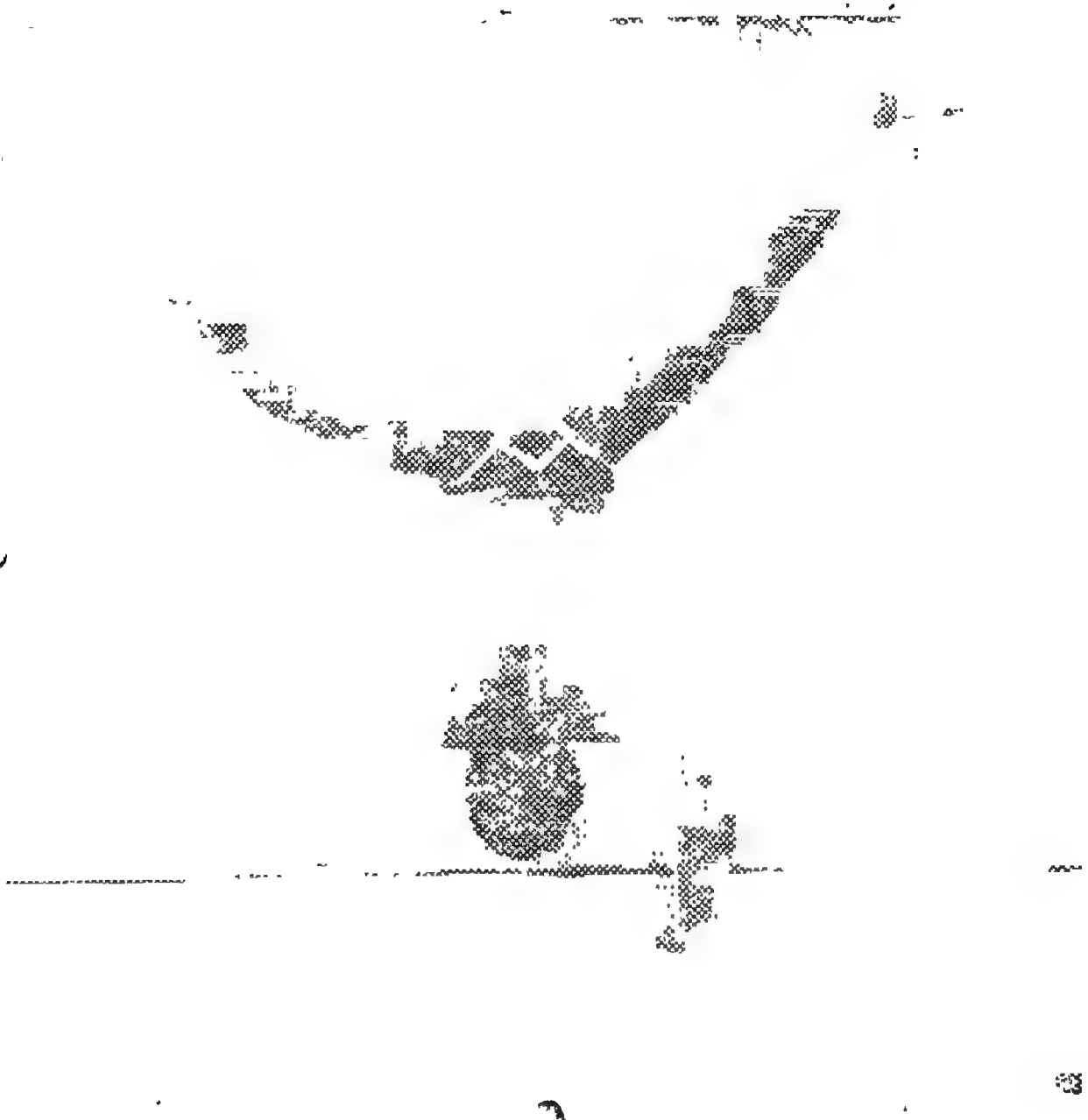
ఉపయోగములు :- యిందువలన కండరములు కీళ్ళు
బలపడును. ప్రాణములు స్వాధీనములోనుండు.

110. సేతుబంద ఆసనము :-

తలను, వీపును నేలకు తాకునట్లు వెలికిల పరుండి
పాదములను పిరుదులవరకు చేర్చి చేతులను తొడల మూల
ములందుంచి, తలను నేలమీద ఉంచి, తలపాదములమీద
ఉంచి శరీరమునంతను అనగా వెన్నెముకను తొడలపైకి ఎత్తి
ఉంచవలయును. ఇది బ్రిడ్జివలెనుండు,

ఉపయోగములు :- మెడ విపరీతమగు బలమును
పొందును. కడుపు, వెన్ను చక్కగాసాగి బద్ధకమును పోగొ
ట్టును.

111. హస్త స్థిత ఊర్ధ్వ పాదాసనము :-



రెండు చేతులను నేలమీద ఉంచి శరీరమునంగను పైకి ఎత్తి నిలబెట్టుము. కాళ్ళు పాదములు, చేతులు తిన్నగా ఉంచవలయును.

ఉపయోగములు :- ముఖము వికాసవంతముగా ఉండును. చేతులు బలముగా ఉండును.

షట్కీర్తయలు లేక షట్కర్మలు

శరీరము ఆరోగ్యముగా ఉన్నపుడు శరీరమందలి వాత, పిత్త శ్లేష్మములు సరిగా వుండి త్రిగుణములు వర్ధిల్లును. అవి బోదించి ఉండవలసిన దాని కంటె ఎక్కువ తక్కువలుగా ఉన్నపుడు త్రిదోషములుగా పరిగణించబడెను. ఆ దోషములు శరీరమునకు రోగ దాయకమగును. శరీరమున వాతము, కఫము, క్రొవ్వు ఎక్కువగా ఉన్నవారు వాని నివారణము కొరకు శరీరమును శుద్ధిచేయుట అవసరము. దీని నివారణము కొరకు వైద్యము చేయించు కొనవలయును. వైద్యునిపై ఆధారపడనవసరములేకుండ సూక్ష్మదేహమును శుద్ధి చేయుటకు ప్రాణాయామమును, స్థూల దేహమును శుద్ధి చేయుటకు షట్కర్మలును అనుసరించవలయును. 1)దౌతి, 2)భస్మి 3) నేతి, 4) త్రాటకము 5) నౌళి, 6) కపాలభాతి అను ఆరును ఈ షట్కర్మలు. దౌతి వలన ఆహార అన్నకోశమును భస్మి క్రియ వలన మలాశయమును, నేతి వలన ముక్కును, త్రాటకము వలన కండ్లును నౌళి వలన ప్రేవులును, కపాల భాతివలన శిరస్సు నందలి అన్ని భాగములు శుభ్రమందును.

ఈ షట్కర్మలను నిత్యము చేయరాదు. అవసరమును బట్టి మాత్రమే చేసిన ప్రయోజన ముండును.

షట్కర్మలను చేయు విధానము :-

ధౌతి :-

నాలుగు అంగుళముల వెడల్పు పడునైదు మూరల పొడవును వున్న పలుచని వస్త్రమును ప్రక్కలయందు దారములు పైకి రానీయకుండ అంచులు ఏర్పాటు చేసుకొని దానిని వేడి నీళ్ళతో తడిపి ఒక కొనను తీసుకొని నెమ్మది నెమ్మదిగా కడుపు లోనికి నోటి ద్వారా మ్రింగుము. మొదటి రోజున ఒక మూరెడు సుమారుగా మాత్రము మ్రింగి నెమ్మదిగా పైకి తీయవలయును. దీనిని మ్రింగుటకు ఉపక్రమించునపుడు కడుపు ఖాళీగా వుండవలయును. మొదటలో ప్రయత్నము చేయునపుడు కడుపులోనికి పోక వాంతి వచ్చునట్లుండును. రెండవ దినమున సుమారు రెండు మూడు మూరల వస్త్రమును మ్రింగి నెమ్మదిగా పైకి తీయవలయును. అటులనే క్రమముగా వృద్ధి చేయుచు 10 లేక 15 దినములలో వస్త్రమంతయు మ్రింగి నెమ్మదిగా పైకి తీయవలయును. వస్త్రమును పూర్తిగా మ్రింగిన తరువాత నాళి క్రియను చేసి కొంచెము వుంచి నెమ్మది నెమ్మదిగా పైకి తీయవలయును. అది అన్నాశయము ప్రవేశింపగనే అందు నిల్వ యుండిన పైత్యము, శ్లేష్మము అంటుకొని వచ్చును. ఆ వస్త్రమును కడిగి వేడి నీళ్ళ యందు ఉడికించి నీళ్ళను పిండి ఆరబెట్టి మరియొకసారి చేయుటకు సిద్ధము చేసి వుంచుకొనవలయును.

ధౌతి కర్మ వలన శ్వాసకోసలు, కఫ రోగములు, ప్లిహ వ్యాధులు కుష్టములు నివారించబడును.

భస్మ కర్మ :-

ఆరు అంగుళముల పొడవు ముప్పాతిక అంగుళము లావు రంధ్రము గల గొట్టమును తీసుకొనవలయును. ఈ గొట్టము బొప్పాయి గొట్టముగాని ప్లాస్టిక్ గొట్టముగాని అల్యూమినియం గొట్టముగాని వాడుట మంచిది. ఆ గొట్టమునకు ఒక కొనను అముదమునుగాని గ్లిసరీనునుగాని పూయవలయును. బొడ్డులోను ప్రవహించుచున్న నీటియందు ప్రవేశించవలయును. లేదా స్నానపు తొట్టిలో వెచ్చటి నీటియందు ప్రవేశించవలయును. ఆ నాళమును 4 అంగుళములు గుడ ద్వారముగుండ లోనికి ప్రవేశ పెట్టవలయును. శిత్కూటాసనమున వుండి నీటిని పైకి లాగవలయును. జలము సలాశయమున ప్రవేశించును. తరువాత నాళమును వెలికితీసి కాళి కర్మను చేసి ఆ జలమును విసర్జించవలయును. జలమును ఆకర్షించుటకు ఉడ్డియానమును నాళము లేసిన, వెనుకమూల బంధమును చేసిన సులువుగా వుండును. [ఉడ్డియాన, మూలబంధములను ముందు చెప్పబోవు చున్నాను.

భస్మ కర్మవలన మలాశయము శుద్ధియగును. మరియు నాత. పిత్త దోషములు, ప్లిహా, గుల్మ వ్యాధులు నివారించబడును.]

నేతి కర్మ :-

మూరెడు పొడవు కొంచెము లావైన నూలుదారమును తీసుకొని వేడినీటియందు శుభ్రపరచి ఒక ముక్కురంధ్రమును మూసి మరియుక ముక్కు రంధ్రములో దారమును ప్రవేశపెట్టి పైకి శ్వాసను గట్టిగా పీల్చవలయును. ఇట్లు 4సార్లు చేయ

భస్మ కర్మ :-

ఆరు అంగుళముల పొడవు ముప్పాతిక అంగుళము లావు రంధ్రము గల గొట్టమును తీసుకొనవలయును. ఈ గొట్టము బొప్పాయి గొట్టముగాని ప్లాస్టిక్ గొట్టముగాని అల్యూమినియం గొట్టముగాని వాడుట మంచిది. ఆ గొట్టమునకు ఒక కొనను అముదమునుగాని గ్లిసరీనునుగాని పూయవలయును. బొడ్డులోను ప్రవహించుచున్న నీటియందు ప్రవేశించవలయును. లేదా స్నానపు తొట్టిలో వెచ్చటి నీటియందు ప్రవేశించవలయును. ఆ నాళమును 4 అంగుళములు గుడ ద్వారముగుండ లోనికి ప్రవేశ పెట్టవలయును. శిత్కూటాసనమున వుండి నీటిని పైకి లాగవలయును. జలము సులభమున ప్రవేశించును. తరువాత నాళమును వెలికితీసి కాళి కర్మను చేసి ఆ జలమును విసర్జించవలయును. జలమును ఆకర్షించుటకు ఉడ్డియానమును నాళము లేసిన, వెనుకమూల బంధమును చేసిన సులువుగా వుండును. [ఉడ్డియాన, మూలబంధములను ముందు చెప్పబోవు చున్నాను.

భస్మ కర్మవలన మలాశయము శుద్ధియగును. మరియు నాత. పిత్త దోషములు, ప్లిహా, గుల్మ వ్యాధులు నివారించబడును.]

నేతి కర్మ :-

మూరెడు పొడవు కొంచెము లావైన నూలుదారమును తీసుకొని వేడినీటియందు శుభ్రపరచి ఒక ముక్కురంధ్రమును మూసి మరియుక ముక్కు రంధ్రములో దారమును ప్రవేశపెట్టి పైకి శ్వాసను గట్టిగా పీల్చవలయును. ఇట్లు 4సార్లు చేయ

ఇట్లు నాసికాగ్రమున చేయుటవలన మానసిక శక్తులు ప్రబలి యగును. కూర్మ వాయువు జయింపబడును. తంద్రిత (నిద్రమత్తు) తొలగిపోవును. నేత్ర హ్యాధులు తొలగి దృష్టి నొగుగా వుండును. దృష్టిని నాసికాగ్రముననేకాక శరీరము నందలి చక్రములలో ఏదో ఒక దానిపై కేంద్రీకరించవచ్చును ఇది ప్రతీ దినము చేయవచ్చును.

నౌళి కర్మ :-

నిలబడి ముందుకు వంగి ఉడ్డియానము అనగా ఉదరమును లోనికి లాగి చేతులను తొడలమీద ఆనించి కడుపును ముందుకు జొనిపిన గొట్టమువలె ఏర్పడును అప్పుడు కడుపును కుడి ఎడమలకు త్రిప్పవలయును. ఇది కొంచెము కష్టమయినను అభ్యాసము చేత బాగుగా చేయవచ్చును.

నౌళి కర్మ వలన జఠరాగ్ని ప్రజ్వరిల్లి జీర్ణక్రియను క్రమముగా వుండునట్లుచేయును, మలబద్ధమును నివారించును వాత, పిత్త, శ్లేష్మ రోగములు నశించును. నౌళికర్మను పద్మాసనమునగాని, సిద్ధ, వజ్రాసనములలో ఏదో ఒక ఆసనమున కూర్చుండి చేయవచ్చును.

కపాల భాతి :-

స్థిరముగా ఒక ఆసనమున కూర్చొని బలముగాను, పొడవుగాను ముక్కు రెండు రంధ్రముల ద్వారా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు చేయుటయే కపాల భాతి. శక్తి వున్నంతవరకు పొడవుగాను బలముగాను ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు చేయవలయును.

దీని వలన శ్వాస కోశములు బలమగును. భుజములకు పైగా వున్న అవయవములు అనగా మెడ, చెవులు, కండ్లు, మస్తిష్కము, స్థూల నాడి మండలము బలమును పుంజుకొనును.

ఈ షట్కర్మల చేత శరీరమును శుభ్రపరచుకొనుచూ సాధన చేసిన యోగము సులభముగా సాధించ వచ్చును.

ప్రాణాయామము అభ్యసించునపుడు అవసరమగు త్రి బంధములను గూర్చి తెలిసికొందము. త్రి బంధములనగా మూల బంధము. ఉడ్వాన బంధము జాలంధర బంధము అనునవి. ఈ త్రి బంధములను ప్రాణమును శరీరములో కుంభించునపుడు అది వెలికి పోకుండా అపాయములేకుండగను సుఖముగను నిరోధించుటకు ఉపయోగమైనవి. ఈ మూడు బంధములతోను వాయువును కుంభించినపుడు ప్రాణము అపానముతో సంయోగము పొంది సుషుమ్నయందు ప్రవేశించుటకు ఉపయోగపడును.

జలంధర బంధము :-

గడ్డమును ఉరముయొక్క (రోమ్ము) ఉపరి భాగమున చేర్చి, గట్టిగా అదిమి పట్టుటను జలంధర బంధమని చెప్పబడినది. ప్రాణాయామము సాధనచేయునపుడు శరీరమందున్న ప్రాణవాయువును అధో భాగమునకు తిరోగమింప చేయును. మరియు కుంభక సమయమున కంఠమునకు పైనున్న శిరోభాగములకు అనగా మెదడునందలి నాడిజాలమునకు ఎంత మాత్రము ఒత్తిడి కలుగకుండనిరోధించును. దీనివలన ప్రాణాయామము చాలా సుఖముగ సాగును.

నాలుకను దంతమూలములందు గట్టిగా అదిమి పట్టిన
జిహ్వా బంధమనిరి.

ఉచ్ఛ్వాస బంధము :-

నాభికి చుట్టును వున్న ఉదరభాగమును, వెన్నునకు
అంటునట్లు మీదికిని వెనుకకునులాగి వుంచునది ఉచ్ఛ్వాస
బంధము. ఉచ్ఛ్వాస మనగా పక్షివలె ఎగురుట. గర్భ కోశ
మున బంధింపబడిన ప్రాణము సుషుమ్న నాడిమార్గమున
ఎగురునట్లు చేయునది. కావున ఉచ్ఛ్వాసమనిరి. ప్రాణము
సుషుమ్నలో ప్రవేశించి సంచరించుటవలన యోగముయొక్క
ఫలము అయిన సమాధిని త్వరిత గతిని పొందవచ్చును.
అందుచేత యోగులుదీనిని చాల ముఖ్యమైన దానినిగ పరిగ
ణించిరి.

మూల బంధము :-

క్రిందికి పోవుటయే అపాన వాయువునకు ముఖ్య లక్ష
ణము. బొడ్డు నుండి క్రింద నున్న వాయువును అపాన మం
దురు..మూలాధారమును (గుదము) గట్టిగాపీడించి సంకుచ
పరచి పైకి లాగికొనిన, క్రిందకి పోవుచున్న అపాన వాయువు
యొక్క గమనము నిరోధించబడి ఊర్ధ్వగతి చెందును. అపుడు
ఊర్ధ్వమందున్న ప్రాణవాయువుతో సంయోగమునుపొందును,
ప్రాణ అపాన వాయువుల సంయోగమే యోగమని చెప్పబడి
నది. ఇట్లు ప్రాణాపానములు సంయోగము పొందినపుడు
శరీరములో యోగాగ్ని ప్రజ్వలిల్లి యోగ నాడి మండలమున
వున్న మలములు శోషక, దాహకక్రియలచేత (అనగా కాలి
వేయుట, ఆర బెట్టుట) శుద్ధిపొందును. సూక్ష్మనాడి మండ

అము శుద్ధిపొందినయడల స్థూలనాడులు అనబంధము వలన శుద్ధి పొంది దేహము లాగవముగను, తేజోవంతముగను వుండును. శరీరమునవున్న రోగ పదార్థములు నాశన మందును.

కనుక ఈ మూడు బంధములు బాగుగా అభ్యసించుట అలవరచుకొనవలయును.

ముద్రలు

ప్రాణాయామాభ్యాసమునకు త్రిబంధములతో పాటు ముద్రలను కూడ అభ్యసించుట అవసరము. ముద్రలు పది. 1. మహాముద్ర, 2. మహాబంధ, 3. మహావేధ, 4. భేచరి, 5. ఉడ్యాన. 6. మూలబంధ, 7. జలంధరబంధ, 8. విపరీత కరణి ముద్ర, 9. వజ్రోలి, 10. శక్తి చాలన ముద్ర అనునవి పది ముఖ్యముగా చెప్పబడినవి. ఇందులోని జలంధర బంధ, ఉడ్యాన బంధ, మూల బంధములు త్రి బంధములుగా పైన వివరించబడినవి. మిగిలిన ఏడింటి గూర్చి తెలిసికొనెదము.

1. మహా ముద్ర :-

రెండుకాళ్ళను ముందుకుచాచి కూర్చొనుము. కుడికాలి మడమను యోని ప్రదేశమున హత్తించి పాదమును తొడకు తాకునట్లు వుంచుము. రెండుచేతులు వ్రేళ్ళను ఒకదానియందు మరొకటి గొలుసువేసి రెండుచేతులను పైకెత్తి కుడినాడి చేత శ్వాసనుపీల్చి కుంభించి జలంధరబంధ, మూలబంధ, ఉడ్యాన

బంధములనవేసి రెండుచేతులతోను ఎడమకాలి (మోకాలునువంచకుండ) ప్రవేశమునుపట్టుకొని ముఖమును ఎడమమోకాలిని ఆనించి ఎడమ రొమ్మును, ఎడమ ప్రక్కటెముకలను ఎడమ కాలికి ఆనునట్లు కష్టము కల్గువరకువుంచి లేచి రేచించ వలయును. పూరక, కుంభక, రేచకములు 1: 4: 2 నిష్కృతితో జరుగవలయును. మరల రెండవ ప్రక్కకూడ అటులనే చేయుము. దీని వలన ప్రాణాపానములు సంయోగము పొంది నాశిమండలము శోధింపబడి శుద్ధ మగును. ప్రాణము నుష్ణమును మందు ప్రవేశించును. కనుక ఇది యోగసిద్ధికి దోహదకారి. దీని వలన జీర్ణ కోశమునను, మలాశయమునను వున్న రోగములు, క్షయ, మూలవ్యాధి, గుల్మములు, కష్టములు. పంచమహాక్షేశములు (అవిద్య, అభినవ అస్తిగత, రాగ, ద్వేషములు) నశించును. మహాసిద్ధులను ప్రసాదించు సామర్థ్యముగలది మహాముద్ర. ఇది చాలా రహస్యమైనదని యోగులచేత చెప్పబడినది,

2. మహాబంధము :-

కూర్చొని ఎడమకాలి మడమను యోనిస్థానమున చేర్చి ఎడమతొడ మూలమీద కుడిపాదమును ఉంచి రెండు నాసికరంధ్రములచేత వేగముగను, పొడవుగను, ఘర్షణ శ్వాసలకొన్నింటిని చేసి తరువాతవామనాడితో దీర్ఘముగా వాయువును పూరించి జలంధరబంధముచేసి అనగా గడ్డమును రొమ్మమూలమందు గట్టిగా హత్తించి మూలబంధముచేసి అనగా గుడిమును గట్టిగాపిడించవలయును. (కొందరు రెండు చేతులతోను కుడిమోకాలిని పట్టుకొనవలయునని కొందరు మహర్షులు చెప్పిరి.)

యథావిధి 1 : 4 : 2 నిష్పత్తిలో పూరక, కుంభక, రేచక ములను సలుపవలయును. రెండవవైపు కూడా అటులనే చేయవలయును. మహాసిద్ధులను ప్రసాదింప సమర్థవంత మైనది.

3. మహావేద :-

మహాబంధముద్ర యందుండి వాయువును పూరించి జలంధర బంధమును ధరించి శరీరమునకు యిరుప్రక్కల యదు భూమిమీద చేతులు ఆనించి శరీరమును కొంచెము పైకిలేపి పిరుదులను భూమిమీద కొట్టవలయును. ఈ విధముగా పిరుదులను నేలపై కొట్టుటను రేచకమునకు ముందునను, కుంభకమునకు వెనుకను చేయవలయును. దీనివలన ప్రాణము సుషుమ్నయందు ప్రవేశించుటకు అనుకూలపడును. ఇది సిద్ధులను ప్రసాదించల సమర్థతగలది.

4. భేచరీ ముద్ర :-

ఇడ, పింగళ నాడుల నిరోధమువలన ప్రాణవాయువు సుషుమ్నయందు చేరుచున్నది. ఆ విధముగా సుషుమ్నయొక్క ఒక కొననుండి ప్రాణవాయువు చేతనింపి, మరియొక కొనను నాలుకచేత బంధించవలయును. అదియే భేచరీముద్రస్వభావము. అందున ప్రాణము లయముకాగా మనస్సులయమగు చున్నది. అందులకొరకు నాలుకను కొండనాలుక ఆవలనున్న పాలకుహరమున ప్రవేశపెట్టవలయును. అప్పుడు దృష్టిని ఆజ్ఞా క్రమందునిలిపి వుంచవలయును. అటులచేసిన దానిని భేచరీ ముద్ర అందురు. నాలుక కపాలకుహరమున ప్రవేశింపవలెనన్న

అంత తేలికపనికాదు. నాలుకక్రిందనున్న నరముల పట్టు సడల వలయును. మరియు నాలుక పొడవుగా సాగగల శక్తి పొందవలయును. దానికొరకు కొంత దోహదక్రియ చేయ వలయును. నాలుకను ఆవుపాలు పిండునపుడు చనుకట్టును పట్టుకొనునట్లుగా పట్టుకొని ఆ ప్రక్కకు, ఈ ప్రక్కకు, ముందునకు లాగుచు సాగదీయవలయును. మరియు వాడి యగు కత్తిని తీసుకొని నాలుకక్రింద దొడను కలియు స్థాన మున ఒక వెంట్రుకవాసి చేదించ వలయును. ఆ చేదించబడిన ప్రదేశమున ప్రణామ కాకుండుటకుగాను కరక్కాయపొడితో సైంధవలవణ చూర్ణమును చేర్చి అంటించవలయును. అటుల ప్రతివారము దినములకు ఒక పర్యాయము చేయవలయును. అట్లు ఆరునెలలు చేసిన జిహ్వను బంధించిన నరములు పట్లు విడిచి నాలుకను కపాల కుహరమును చేరు సామర్థ్యమును కల్గించుచున్నది. కపాల కుహరమందు ఇడ, పింగళ సుషుమ్న అను నాడులు కలియుచోటున “వ్యోమచక్రము”న ప్రవేశ పెట్టి అరక్షణము అనగా 12 నిమిషముల కాలము ఉంచ వలయును. ఇట్లు చేయుటవలన సాధకుడు చంద్రస్థానము నుండి స్రవించు అమృతమును ఆస్వాదించి మృత్యువును జయించ గల్గునని ఋషులచేత చెప్పబడినది. దీనినే, ఈ సంద ర్భముననే, గోమాంస భక్షణము, అమృతహరుణి సేవయు మానవుని పవిత్రము చేయునని చెప్పబడినది. ఈ వాక్యము నకు ఆవుమాంసము తిని, కల్లు త్రాగినయెడల మానవుడు పవిత్రమగునని బాహ్యముగ కన్పట్టుచున్నది. గో శబ్దమునకు కొండనాలుకయని అర్థము. గోమాంస భక్షణ అనగా

నాలుకతో కొండనాలుకను తాకుట అమరవారుణ అనగా అమృతము. చంద్రస్థానమునుండి నిత్యము అమృతము స్రవించునని గదా తెలుపబడినది. ఇది కంఠస్థానమున ఉన్నదని తెలిసికొంటిమికదా! కనుక కొండనాలుకను నాలుకతో తాకి కంఠముననున్న అమృతమును అనుభవించమని అర్థము అందుచేత విపరీతార్థములకు ఇచట తావులేదు.

5. విపరీతకరణి ముద్ర :-

సూర్యస్థానము నాభిస్థానమున ఉన్న మణిపూరకచక్రమందు గలదు. అగ్నికి సూర్యుడు స్థానము. చంద్రస్థానము కంఠస్థానమునందుగలదు. అందుండి నిత్యము అమృతము స్రవించును. కాని అట్లు ఉద్భవించిన అమృతము దాని క్రింది భాగములో ఉన్న అగ్నియందుపడి నాశనమందుచున్నది. అమృతము అనుభవించలేని మానవుడు జరత్వమును పొందుచున్నాడు. ఆ స్థితిని నిరోధించుటకు సూర్యచంద్రస్థానములను విపరీతముచేయుట అనగా మీదిది క్రిందుగను, క్రిందది మీదుగనుఉంచుటవలన జరుగునని తెలిసికొని మహారులు విపరీతకరణిని సాధనము చేసిరి. ఆసనములలో కొన్ని ఇట్టి విపరీతమును చేయునవి ఉన్నవి. సర్వాంగాసనము, శిరసాసనము ఇట్టివి. నేలమీద పీఠ తగులునట్లు పడుకొని రెండు చేతులను రెండు ప్రక్కలయందు నడుముక్రింద భాగమును చేర్చి తొడలను 45° పైకిఎత్తి ఉంచునది విపరీతకరణిముద్ర. దీనివలన శరీరమున ఉన్న రోగపదార్థములు నశించును. ఆయుర్వృద్ధి యగును.

6. వజ్రోలిముద్ర :-

దీనికి సూక్ష్మనాడి మండలముపైన చాలా ప్రభావము కలదు. భారతీయ (ఆయుర్వేద) వైద్యశాస్త్రముననుసరించి శుక్రము సూక్ష్మమై ఓజస్సుగామారి, ఊర్ధ్వముగా మజస్సుండి ప్రసరించును. దానినే ఊర్ధ్వరేతస్కమనిరి. ఈ ఓజస్సు శరీరమున వృద్ధియగుకొలది దివ్యమగు తేజస్సు శరీరమంతటవ్యాపించును. ఇందువలనముఖముచుట్టు గుండ్రని తేజస్సు విరజిమ్ముచుండును. అటులనే శరీరమంతటను కూడా కాంతి విరాజిల్లుచుండును. ఒకవిశేష శక్తిమంతమయిన ఛాయాగ్రహకయంత్రముద్వారా ఆధునిక శాస్త్రజ్ఞులు కొందరు ఈ కాంతివలయముయొక్క ఛాయను చిత్రపటములయందు తీయగల్గిరి. ఈ విషయమునుయోగులు తమదివ్యశక్తిచేత ఎన్నడోగ్రహించగల్గియుండిరి. ఈ సందర్భమున అలోపతి వైద్యశాస్త్రము ఒప్పుకొనక భేదించుచున్నది. శుక్రము శరీరమున యిమడదని అది అప్రయత్నముగా గాని ప్రయత్నపూర్వకముగా గాని బహిష్కరింప బడవలసినదేయని చెప్పుదురు. కాని యోగ శాస్త్రము దీనిని ఒప్పుకొనలేదు. యిపుడిపుడు యోగసిద్ధాంతమే సత్యమగుచున్నది. ఈ శుక్రము అనారోగ్య కారణములచేతను, సంభోగసమయమునను, కలలయందును శరీరమునుండి బయటకు పోవుచుండును. జీవపదార్థముయొక్క నిగ్గు బయటకు పోవుచుండుటవలన శరీరము నిస్తేజమగుచున్నది. దీనివలన జ్ఞాపకశక్తి, అలోచనాశక్తియు సన్నగిల్లుచున్నది. శరీరపాటవముకూడా తగ్గిపోవుచున్నది. కావున శరీరమున ఉత్పత్తి

యగు శుక్రమును భద్రపరచుటకు భారతీయ ఋషులచే ప్రసాదించబడినది వ్రజోలి. దీనినే హిందీలో “వతన్ మే రతన్ జతన్ కరో” అని చెప్పియున్నారు. ఈ శుక్రము యవ్వనముననే ఎక్కువగా ఉత్పత్తి యగుచుండును. ఆ కాలములో రత్నమువంటిదానిని దుర్వినియోగము కానీయకుండా భద్రపరచుకొనమని దాని యర్థము.

శరీరమందలి సూక్ష్మ నాడి మండలములో ఇడ, పింగళయను రెండు నాడులు ముక్కురంధ్రములనుండి వృషణములవరకు ప్రసరించి యుండును. రెండు వృషణములను డి రెండు వాహికలు లింగమందు చేరును. ఇవియే సీవనీ నాడులు లేక శుక్రవాహికలు. ఉద్రేకము కలుటచేత బహిష్కరింపబడుటకు సిద్ధముగానున్న శుక్రము వాని చుట్టునున్న కండరములను విగియపట్టుటవలన బహిష్కృతముకాక తిరోగమించును వ్రజోలిముద్ర సాధనాపాటనము చేత శుక్రము బహిర్గతము కానీయకుండుటయు లింగముచేత దాని బయటనున్న చిక్కని ద్రవములను లోనికి ఆకర్షించుకొనుటయు చేయవచ్చును.

వ్రజోలి సాధనక్రమము :-

ప్రాతఃకాలమున మలమూత్రములను విసర్జించిన తరువాత ఇరువది నాలుగు అంగుళముల పొడవుగల రబ్బరు లేక ప్లాస్టిక్ నాళమును తీసుకొని (ఇవిలేని కాలములో లోహపు గొట్టమును వాడండి) దానిని వేడినీళ్ళయందు కొంచెముసేపు శుంచి శుభ్రపరచి లింగద్వారమునుండి లింగమున ప్రవేశపెట్టుము. మొదటి దినమున ఒక అంగుళము రెండవ దినమున రెండు అంగుళములు నిట్లు క్రమ క్రమముగా పది దిన

ములలో పది అంగుళములు పొడవున ప్రవేశపెట్టవలయును. ఆ నాళము ముఖమున గ్లిసరిన్ గాని నేతినిగాని లేదా నూనెలను గాని పూసినట్లయితే సులభముగ నాళము లింగమున ప్రవేశించును. మొరటుగా ప్రయత్నము చేయరాదు. మొరటుగా ప్రయత్నించుటవలన రక్తము వచ్చుటకు అవకాశము కలదు. నాళము 10 అంగుళముల పొడవున ప్రవేశించిన తరువాత శరీరమందలి వాయువును పూర్తిగా రేచించ (బయటకు విడువ) వలయును. రబ్బరుగొట్టము రెండవ చివరను ఒక గళాను అమర్చవలయును. ఆ గళాలో నీరుపోసి నోటితో ఊదినయెడల నీరుమూత్రాశయమున ప్రవేశించును. మూత్రకోశము నిండువరకు ఈ విధముగ నీరుపోసి ఊదుము. ఈ నీరు శుభ్రముగా మరిగించి గోరువెచ్చగా చల్లార్చినదై ఉండవలయును. తరువాత పొత్తికడుపును సంకోచించినయెడల ఆ నీరంతయు బయటకు వచ్చును. నెమ్మదిగా గాక చాలా వేగముతో గళామీద ఒక అంగుళముపైన వచ్చునట్లు వత్తిడిచేసి పొత్తికడుపునందలి కండరములని బిగియపెట్టివలయును. దీనివలన మూత్రనాళము దానిని ఆవరించిన కండరములు బలమగును. ఇట్లు ఇరువది దినములు చేసిన తరువాత వరుసగా గాలిని, నీటిని, నూనెను, ద్రవస్థితిలోనున్న నేతిని తేనెను. తరువాత పాదరసమును మూత్రాశయములోనికి లాగుట చేయవలయును. మూత్రాశయమున ద్రవమును ప్రవేశపెట్టిన తరువాత లింగమునందు జొనిపిన నాళమును ఈ వలకు తీసివేయుము. ఆ తర్వాత కొంచెము సేపు ద్రవమును మూత్రాశయమునందుంచి బయటకు విడువ

వలెను. వజ్రోలిముద్ర సాధనకు ఉద్ధానమును చక్కగా నేర్చుకొనవలయును. కొన్ని దినములిట్లు నోటితో నీటిని లోనికి ఊదిన తరువాత గళ్ళా అవసరము లేకుండ బయట నున్న నాశము (గొట్టము) కొనను గోరువెచ్చని నీటిలో ఉంచి ఉద్ధానము చేసినట్లయిన నీరు లోపలికి ప్రవేశించును. అట్లు నీటిని లోపలికి లాగెడు శక్తిని వృద్ధిచేసుకొనవలయును ప్రారంభములో నీటిలో వున్న పాత్రను లింగమున్న ఎత్తు కన్నా ఎక్కువ ఎత్తులో ఉంచి ఉద్ధానము చేసిన తేలికగా నీరు లోపలకు ప్రవేశించును. ఆ ఎత్తును నెమ్మది నెమ్మదిగా తగ్గించి లింగమున్న స్థానముకన్నా తక్కువ ఎత్తులో ఉంచి నీటిని పైకి లాగునట్టి శక్తిని పొందవలెను. ఇది ఉద్ధానము యొక్క శక్తి ఆధారపడియుండును. ఉద్ధానములు చేయు విధమును త్రిబంధములను గూర్చి చెప్పినపుడు వివరించబడినది. నీటితో అభ్యసించిన వెనుక నూనె, తేనెలతో సాధనము చేయవలయును. దీనివలన రేతస్సు బహిర్గతము కానేరదు. ఇంద్రియము శరీరమున నీరు ఆవిరియై సూక్ష్మరూపము ధరించిన రీతి ఓజస్సుగా మారును. అపుడు యోగి ఊర్ధ్వరేతస్కుడగును. అతిశయించిన వజ్రోలి సామర్థ్యమువలన పతనమయిన రేతస్సును సయితము పైకి తీసుకొన గల్గును. ఈ వజ్రోలి పురుషులే కాక స్త్రీలుకూడా చేయవచ్చును. దీనిని స్త్రీ వజ్రోలి అనిరి. దీనివలన అనగా వజ్రోలివలన యోగులు అవిహితులు కాదనియు యోగులు వివాహితులై పత్నులతో సంసారము చేయచుండినట్లు తెలియుచున్నది.

పతంజలి మహర్షితన యోగసూత్రములయందుకుండలిని

సరించి ప్రస్తావించలేదు. కాని హఠయోగ ప్రదీపికకుండా
 లోపనిషత్తువంటి గ్రంథములయందు దీనిని గురించి ప్రతేక
 ముగా విపులీకరింపబడినది. కుండలిని అనునది శక్తియొక్క
 రూపము. ఇది సర్వాకృతిని పొంది చుట్టలుగా చుట్టుకొని
 రాఖియందుగల కందస్థానమున ఉన్నది. ఈ కందస్థానము
 నుండియే సూక్ష్మ నాడీమండలము ప్రసరించుచున్నది. ఇది
 రాఖికిని లింగస్థానమునకు మధ్యగా ఉన్నది. ఇచటనున్న
 శక్తి చుట్టలుగా చుట్టుకొని ఉన్నందున కుండలినియని పిలువ
 బడెను. ఆ కుండలిని మూలాధారమున ఉన్న సుషుమ్న నాడీ
 యొక్క ఒక చివరయందు ముఖము ఉంచి నిద్రించుచుండును.
 యోగులు తమ సూక్ష్మ నాడీమండలమును ప్రాణాయామము
 ద్వారా ఎట్టి అడ్డకులు లేకుండా శుద్ధిచేసుకొని యోగాగ్నిని
 రగుల్కొల్పి నిద్రలోనున్న కుండలిని నిద్రనుండిలేపి శుద్ధిగా
 ఉన్న సుషుమ్నగుండా షడ్చక్రములను, గ్రంథిత్రయమును
 చేధించుకొని సహస్రారమున ఉన్న పరమశివుని పొందునని
 శ్రీశంకర భగవత్పాదులు తెలిపియున్నారు. పిండాండమున
 నున్న ఈ మహాశక్తియే బ్రహ్మాండమున ఎన్నోవిధములగు
 రూపమును ధరించి సృష్టికి తోడ్పడుచున్నది. విద్యుచ్ఛక్తి
 అయస్కాంతశక్తి పీడనశక్తి, అణుశక్తి ఇత్యాదిరూపములు
 ఎన్నో తెలుపుటకు లెక్కకుమీరి ఉన్నవి. పిండాండమున
 నిద్రలో ఉన్న ఆ కుండలిని మేల్కొల్పుటకు కొన్ని ఉపాయ
 ములను మన మహర్షులు చెప్పియున్నారు. అందున

1. సరస్వతీ చాలనము 2. ప్రాణాయామమును రెండు సాధ
 నములను పూనికతో అభ్యసింపవలయునని చెప్పిరి.

1. సరస్వతీ చాలనము :-

సూక్ష్మ నాడిమండల కేంద్రమగు కందస్థానమునుండి 72,000 డెబ్బదిరెండువేల యోగనాడులు శరీరమంతటను ప్రసరించియున్నవి. ఆ కందమున స్థానముగా చేసికొని సుషుమ్నా మార్గమున తలనిడి నిద్రాపస్థలొన్న శక్తిని మేల్కొలుపుటకు సరస్వతీ నాడిని చలింపజేయవలయును ఈ సరస్వతీ నాడినే అరుంధతీయని కూడా పిలువబడును.

చేతుల నాలుగుప్రేళ్ళను, ఒక ప్రక్కను, బొటనప్రేలిని మరియుక ప్రక్కను ఉంచుకొని, రెండుప్రక్కలయందు రెండు చేతులు ఉంచి నడుమును గట్టిగా అదిమిపట్టి, కుడిప్రక్కనుండి ఎడమప్రక్కకు నడుమును తోమునట్లుగా చేతులతో తోమ వలయును, అట్లు చేయుటవలన సరస్వతీనాడి ధ్వనితోకూడి వలించి కుండలిని మేల్కొల్పును. మేల్కొనిన కుండలిని ఊర్ధ్వముగా పయనింప ప్రారంభించును. ప్రతిపర్యాయము ప్రాణాయామము చేయు గడంగుటకు ముందుగా చేయవలయును. ప్రాణాయామానంతరము చేయుటవలన ఫలితముండదు.

సరస్వతీ చాలనముకొరకు కుండల్లోపనిషత్తునందు మరియుక విధము చెప్పబడినది. సాధకుడు దృఢముగా పద్మాసనమున కూర్చుండి, మొదట కుడినాడిచేత 12 అంగుళముల పొడవుగల వాయువును లోనికి పీల్చి, తర్వాత మరియుకను నాలుగు అంగుళముల ప్రాణవాయువును లోనికి స్తరింపజేసి, కుండలినిని ఊర్ధ్వముఖముగా ఆకర్షించవలెను. అటుల కొంతసేపు కుడినాడిచేతను, కొంతసేపు ఎడమనాడి

చేతను అరగంటసేపు సాధనము చేయవలయును. దీనివలన కుండలిని సుషుమ్నా మార్గమును పొందును. ఏ యోగిచేత కుండలినిశక్తి చక్కగా సాధనము చేయబడుచున్నదో ఆ యోగికి అణిమాది అష్టసిద్ధులు కరతలామలకము. బ్రహ్మ చర్యము పొటించి యింద్రియములను వశపరచుకొని పథ్యముతోకూడిన ఆహారమును భుజించుచు కుండలిని మేల్కొలుపు ప్రయత్నము చేయు సాధకునికి నలుబది దినములలో ప్రాణాయామసిద్ధి కలుగును. శక్తి చాలనముకొరకు మరియొక పద్ధతికూడా చెప్పబడినది. సిద్ధాసనమున కూర్చొని తనరెండు పాదములను పట్టుకొని పైకెత్తి కందస్థానమును గట్టిగా తాడించవలయును. మరియు నాభిస్థానమును ఉద్వాణము చేయవలయును అనగా పైకి లాగవలయును. అందువలన శక్తి చలించుచున్నది. శక్తి చాలనముచేయుటకు రోడనక్రియ యని మరియొక విధానమునుకూడా చెప్పియున్నారు. సిద్ధాసనమున కూర్చొని విధిపూర్వకముగా వాయువును పూరించి పూరించిన కాలమునకు నాలుగురెట్లు సమయము కుంభించి కుంభకాంతమందు సిద్ధాసనములో పైనున్న కాలి మడమను పట్టుకొని, మడమతో నాభికిక్రిందుగా, లింగస్థానమునకుపైగా నెమ్మదిగా తాడించవలయును. దీనినే తాడనక్రియ అందురు. తరువాత పూరించుకాలమునకు రెండింతల కాలములో నెమ్మదిగా రేచించవలయును.

శక్తిచాలనము చేయునపుడు పరీధానయుక్తి, పరీచాలక్రియ అనునదియు సాధనచేయవలయును. ఈ సాధనము చేయుటవలన కుండలిని మేల్కొని సుషుమ్నా మార్గమును

పొందును. కుండలిని సుషుమ్నను పొందుటకు మరికొన్ని యుక్తులు చెప్పబడినవి.

పరీధానయుక్తి, పరీచాలనక్రియ చేయుపద్ధతి :-

సిద్ధాననమున కూర్చొని రెండు నాసికారంధ్రముల చేతను కపాలభాతి చేయువిధముగా శ్వాసనిశ్వాసలు జరిపి నిండుగా పూరించి కుంభించిన తరువాత నాభికి యిరుప్రక్కల యందును రెండు చేతుల బొటనవ్రేళ్ళను ఉంచి మిగిలిన నాలుగు వ్రేళ్ళతోను గట్టిగా కడుపును లోనికి నొక్కవలయును. అప్పుడు గడ్డమును రొమ్మునకు హత్తునట్లు ముందుకు వెనుకకు వంచవలయును. ఇట్లు 1 : 4 : 2 నిష్పత్తిలో పూరక, కుంభక రేచకములు కలుపవలయును. కుంభకములో ఉన్నపుడు మూలబంధము జలాంధర బంధములను చేయవలయును. రేచించునపుడు ఉద్వానబంధము చేయవలయును.

శాంభవీముద్ర :-

మనస్సుయు, ప్రాణము ఒకదానికొకటి మనుగడచేయ లేవు. మనసు లయమందిన ప్రాణము లయమగును. ప్రాణము లయమయినపుడు మనసు లయమగును. పరబ్రహ్మయందు మనస్సును నియమించి, బాహ్య ప్రపంచమును చూచునట్లు కన్నడిగను, బాహ్యవిషయములను గ్రహించని స్థితిలో అనగా ఇంద్రియమును నిరోధించినయడల, దానిని శాంభవీముద్ర యందురు. ఈ విధముగా శాంభవీముద్రయందు మనస్సు లయమందుచున్నది. ఈ ముద్రలో మనసుకు అనాహత చక్రము (హృదయము) నందు మనస్సును నియమించవలయును. అప్పుడు ప్రాణముహృదయమున లయమగును. సాధ

కుడు సమాధిస్థితికిచేరువగా చేరుకొనును. కేవలము మనస్సును దీనియందు నియమించకుండ నిర్లిప్తముచేయుట దుస్సాధ్యము. మనసుకశ్యములేని గుఱ్ఱముల వంటిది. అందువలన ప్రాణాయామము అభ్యసించి కేవల కుంభకము అలవరచుకొనవలయును. ఈ విషయమును గ్రహించక సాధనచేసిన కేవలము ప్రయాస మాత్రము మిగులును.

షణ్ముఖముద్ర :-

సుఖముగా వెన్నును, మెడను శిరస్సును తిన్నగా ఉంచి శ్వాసను బాగుగా పూరించి రెండుచేతుల బొటనప్రేళ్ళతో రెండుచెవుల రంధ్రములను, రెండు చూపుడు ప్రేళ్ళతోను మూయబడిన కండ్లపై ఉంచి రెండు చేతులనడిమి ప్రేళ్ళతోను రెండు నాసికారంధ్రములను మూసి ఉంగరపుప్రేళ్ళను పై పెదవి మీదను, చిటికెనప్రేళ్ళను క్రిందిపెదవి అంతను ఉంచి రెండు ప్రేళ్ళతోను రెండు పెదవులను అదిమిపెట్టి నిశ్చలముగా కూర్చున్న ఎడల శరీరములో ఒకవిధమైన నాదము వినబడును. దానినే అనాహతచక్రము (హృదయము) నుండి వచ్చు శబ్దముగా గుర్తించిరి. అది మొదట ఓంకారముగా తెలియబడి ప్రాణాయామము వలన, నాడిశుద్ధి జరుగు సమయమున దశవిధములగు నాదములుగ వినబడును. కొంత అభ్యాసము జరిపినపిమ్మట అట్టి నాదమును చెవులు మిగిలిన రంధ్రములు మూయకయే వినబడును. ఇట్టినాదమునందు మనస్సులగ్నము చేసినయడల మనసులయమగును. నాదమును మనసును లయపరచుటయే లయయోగమని చెప్పబడెను.

అశ్వనీముద్ర యని మరియొక ముద్రను కూడ తెలిసికొనవలయును. గుర్రము మలవిసర్జనానంతరము గుదమును ఒత్తుచు పీడించును. అట్లు చేయుటవలన సాధకుని అపాన వాయువు పీడింపబడుటవలన పైకిపోయి ప్రాణవాయువుతో సంయోగము పొందును. అందువలన బిందువు ఊర్ధ్వముఖముగా పయనించును. యోగి ఊర్ధ్వరేతస్కుడగును.

ఉన్మనీముద్ర :-

స్థిరమైన మనసుకలవాడై సాధకుడు అరమోడ్చు కన్నులతో నాసికాగ్రమున దృష్టివుంచి మనసును నిరోధించి అనగా ప్రాణవాయువు యొక్క గమనమును నిలిపి యింద్రియములను నిరోధించి స్వ స్వరూపమందు కా యేంద్రియ మనసును నియమించిన వాడే ఉన్మనీముద్ర యందున్న యోగి ఈ ఉన్మనీముద్ర సాధకునికి ఉత్తమస్థితిని కల్పించి సమాధిస్థితికి చేరువ చేయుచున్నది.

ప్రాణాయామము

ఆసనములు, బంధములు, ముద్రలు తెలిసికొనిన పిదప మనస్సును లయము చేయుటకు సాధనమయిన ప్రాణాయామము గురించి తెలిసికొన వలయును. ప్రాణమును నిరోధించుటయే ప్రాణాయామము. ఈ విశ్వమున సర్వమును ఉత్పత్తినందుట, వృద్ధిచెందుట, లయమగుటయు ప్రాణశక్తి వలననే జరుగుచున్నది. అందువలన ఈ జగత్తున జరుగు

సర్వ కార్యములు, ప్రాణమనెడు సూక్ష్మరూపమునకు స్థూల రూపములు. అనగా మానసిక శక్తులు, భౌతికశక్తులు, రసాయనిక శక్తులు వాని వాని స్థూలరూపమునుండి సూక్ష్మరూపములో నున్నపుడు ప్రాణమనబడును. ఇట్టి ప్రాణశక్తి మానవ శరీరమున శ్వాసను కల్గించుచున్నదేకాని శ్వాస మాత్రము ప్రాణముకాదు. ఊపిరితిత్తులు ప్రాణశక్తివలన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు జరుపుచున్నది. అట్టి శ్వాసక్రియకు కారణరూపమగు శక్తియే ప్రాణము. ప్రాణమువలన శ్వాస, శ్వాసవలన మనస్సు చలించుచున్నవి. కనుక ప్రాణము చలించని యడల శ్వాసయు మనస్సు ఈ రెండునూ స్తంభిచును. కనుక మనస్సును నియమించుటకు ప్రాణనిరోధము అనగా ప్రాణాయామము అవసరము. శాస్త్రీయమగు పద్ధతిః ప్రాణాయామము అభ్యసించుట కర్తవ్యము.

అనగా మన శరీరమును సూక్ష్మరూపముగా గ్రహించినయడల కారణరూపము ప్రాణమయి ఉండగా స్థూలరూపములో కార్యరూపమందినది. శ్వాసక్రియ, అవ్యక్తమగు సూక్ష్మము, స్థూలముగా వ్యక్తమగును. అవ్యక్తమగు కారణరూపముననున్న ప్రాణము స్థూలరూపమున శ్వాసగా వ్యక్తమగుచున్నది. ప్రాణమునకును శ్వాసకును ఇట్టి సంబంధముండుటవలన శ్వాసను నిరోధించినయడల ప్రాణ నిరోధము కల్గుచున్నది. శరీరమున ఉన్న మనస్సు ప్రాణశక్తివలన చలించుటచేత ప్రాణశక్తిని నిరోధించి వశము చేసికొనుట వలన మనసు నిరోధించబడి వశమగును. కనుక శ్వాసకార్యమును నిరోధించినయడల మనసు నిరోధించబడి వశమగును.

సృష్టిలో ఉన్న సర్వశక్తులు వాయుశక్తి, విద్యుచ్ఛక్తి, అయస్కాంతశక్తి, అణుశక్తి అన్నియు ప్రాణశక్తియొక్క రూపాంతరము లగుటవలన ప్రాణశక్తిని వశముచేసుకొనుటవలన ప్రకృతియందలి సర్వశక్తులు వశమగుచున్నవి. ప్రపంచమున భౌతిక, రసాయనిక పద్ధతులవలన ఆవిరిశక్తి, విద్యుచ్ఛక్తి, కాంతిశక్తి, ఉష్ణశక్తి, అణుశక్తి, వాయుశక్తి, జలశక్తి మొదలగు శక్తులను వశము చేసికొనుట కూడ ఒక విధమయిన ప్రాణాయామమని చెప్పవచ్చును. శరీరమున ప్రాణమును వశపరచుకొనుటవలన మనస్సు వశమగుచున్నది. మనసు యొక్క వ్యాపారము సంకల్ప వికల్పములు; సామాన్య మానవుని శరీరమున మనస్సు పూర్తిగా విశ్రాంతి పొందినపుడు సుషుప్తి అనగా గాఢ నిద్రలోనున్నట్లు గ్రహించవలయును. శరీరము డస్సి విశ్రాంతినికోరి నిదురించుటకు ప్రయత్నించగా మనోవ్యాపారములైన సంకల్ప వికల్పములు ఇంకను కొనసాగుచుండుటవలన స్వప్నములు కలుగుచున్నవి. ఇది స్వప్నావస్థ. మనస్సుకూడ సంపూర్ణ విశ్రాంతి పొందినపుడు సుషుప్తి యనబడును. శరీరములోని ఇంద్రియములన్నియు ప్రాణము శ్వాసకూడ ఉన్నప్పటికి మనస్సు విశ్రాంతి పొందినందున నిద్రకల్గి శరీరముచేత ఈ ప్రపంచమును అనుభవింపజేయలేదు.

సాధారణముగా ఉన్న సూర్యరస్మిని గాఢ కటకము సహాయమున కేంద్రీకరింపగల్గినయడల ఎక్కువ వెలుతురు, వేడియు కలుగునని భౌతికశాస్త్రమున తెలిసికొంటిమికదా అటులనే మనస్సును కేంద్రీకరింపజేసినయడల అమితమైన శక్తి

వంతమగును. అటుల శక్తివంతమగు మనసుచేత బలహీన మగు మనస్సులను (అనగా కేంద్రీకరింపలేని మనస్సును) జయించి శాసింపవచ్చును. ఒకడు నిద్రలోనున్నపుడు వానికి మెలకువ రాకుండా నెమ్మదిగా వానికన్నులు తెరచి ఒక వస్తువును కంటిముందు ఉంచుము. వానికి నిద్రలో మనసు విశ్రాంతికిపోయి స్తబ్ధముగా ఉన్నందున ఆ వస్తువును ఆ శరీరము చూడజాలక పోవుచున్నది. అతనికి మెలకువ వచ్చునట్లు చేసినపుడు అనగా మనస్సును ప్రసరింపజేయునపుడు అతడు ఆ వస్తువును చూడగల్గుచున్నాడు. ఇంద్రియములు మనస్సుచేతనే శక్తిని పొందుచున్నది. కేంద్రీకృతము చేసి కొనశక్తిని సంపాదించుకొన్న మనస్సు మరియొక మనస్సును వశీకరణము చేసుకొని తన చెప్పు చేతలలో త్రిప్పుకొనగలడు. సమ్మోహన మనెడి (హిప్పాటిజము) విద్య మనోశక్తి చేత ఎదుటవానికి నిద్ర కలిగించగల్గుచున్నాడు అటుల సమ్మోహనము చేత ఎదుట నున్నవస్తువులను గ్రహించలేకుండునట్లు చేయవచ్చును. అట్లు చేయుటను అదృశ్యకరణి అందురు. ఇది కేంద్రీకరించి శక్తివంతమయిన తన మనస్సుతో బలహీనమయిన మనస్సును శాసించి భ్రాంతి కల్గించుటయన్నమాట. ఏకాగ్రతతో ఒక వస్తువునందు మనస్సును లయము చేయుటను సంయమనము చేయుట అందురు. చిత్తమును ఆయా వస్తువులపై ఏకాగ్రతతో లయము చేయుట వలన ఆయా వస్తువుల స్వభావములను పొందవచ్చును. మానవుని సంకల్ప శక్తికి పరిమితిలేదు. చిత్తేకాగ్రత వలన అట్టి శక్తిని పొందవచ్చును. తన మనస్సును ఏనుగు యొక్క బలముపై సంయ

మనము చేసిన ఏనుగంత బలమును పొందవచ్చును. తేలిక
యగు వస్తువులపై సంయమనము చేసిన ఆ విధముగా తన
బరువును కోల్పోయి తేలిక యగును. దూది వంటి వస్తువులపై
సంయమనము చేసిన గాలిలో తేల వచ్చును. సూక్ష్మమగు
వస్తువులపై సంయమనము చేసిన సూక్ష్మమయిన శరీరమున్న
పొందవచ్చును. శ్రీ మద్రామామాయణమున వాల్మీకి మహర్షి
ఆంజనేయస్వామి యొక్క యోగ శక్తులను సముద్ర లంఘన
సమయమున లంకా ప్రవేశ కాలమునను, లంకను కాల్చి రావ
ణుని ఎదుటకు వచ్చినపుడు మరి కొన్ని ఇతర సన్నివేశముల
యందు వర్ణించిన విశేషములన్నియు యోగ శాస్త్రము నందు
తెల్పిన సంయమనము వలన కల్గు అణిమాదిసిద్ధులే. అట్లు
మనస్సును కేంద్రీకరింప చేయుటకు నిర్ణయించుకొన్న వస్తు
వుపై లయము చేయగల్గుటకు ప్రాణాయామము అభ్యసించి
అందు ఉత్తిరత పొందవలయును. ఈ ప్రాణాయామము వలన
హృదయ స్థానముననున్న ప్రాణవాయువు మూలాధారమున
వున్న అపాన వాయువుతో సంయోగపరచిన యడల కల్గు
యోగాగ్ని చేత శరీరమందలి అనగా సూక్ష్మస్థూల నాడి
మండలము నందలి మలము లన్నియు శోషించి, దహింపబడి
నాడి మార్గము పరిశుద్ధమై ప్రతిబంధరహితమగును. సుషుమ్న
నాడి ముఖమున కుండలిని యను శక్తి స్వరూపిణి నిద్రా
స్థలో సర్పాకృతిని చుట్టలు చుట్టలుగా చుట్టుకొనియున్నదని
చెప్పబడినది. ఆ కుండలినీ శక్తి ప్రాణాయామాభ్యాసము
వలన కల్గు ఉష్ణము వలన మేల్కొంచి ప్రతి బంధకములు లేక
పరిశుద్ధమై సుషుమ్న నాడి మార్గమున ప్రవేశించి అందలి

పక్రములను గ్రంధులను చేధించుకొని సహస్రారమును చేరుచున్నది. ఇట్టి స్థితిని పొందుటయే యోగము యొక్క పరమావస్థ. కుండలిని ఇట్లు ఊర్ధ్వగామియగునపుడు అణిమాది సుహిమ, గరిమ, లఘిమ అష్టసిద్ధులు కలుచున్నవి. పక్రములను అధిగమించి సహస్రారమున వున్న పరమ శివుని, శక్తి స్వరూపిణియగు కుండలిని చేరునపుడు యోగి నిర్వికల్ప సమాధిని పొందును. ఇదియే యోగమునకు పరమ లక్ష్యము. యోగి అతీంద్రియ జ్ఞానమును పొంది తన కన్నా పూర్వము యోగ సిద్ధినందిన యోగులను, దివ్య పురుషులను, దేవతలను సందర్శించు శక్తి కలవాడగును. సృష్టిమర్మము లన్నియు కరతలామలకములగును. తనును పరమాత్మతో సారూప్యమును పొంద చేసుకొనును.

ప్రాణాయామము వలన నాడిశోధనము జరుగుచున్నది నాడి శుద్ధి జరిగి యోగాగ్నిచే మేల్కొంచిన కుండలిని నిలుపుగా సాగి బ్రహ్మనాడి ద్వారా సహస్రారమున చేరును. కుంభక సహిత ప్రాణాయామములు చేయుచు కుంభక పూర్వములు లేని కేవల కుంభకము అలవరచుకొనువరకు కుంభక ప్రాణాయామమును అభ్యసించి అటుపైన సాధారణ ప్రాణాయామము ఆపి చేయవచ్చును. కుంభక, పూర్వక, రేచకములు లేని స్థితియందు శరీరమున వాయువు చలించని కారణమున మనస్సు నిశ్చలత పొందనగగును. “చలేచిత్త చలేవాతం” అను సూత్రముయొక్క విపర్యయము ప్రకారము మనస్సుస్థిర పడుచున్నది. మనస్సును దీపముతోను నీటి మీద నావతోను పోల్చబడినది. ఇది వాయువు వలన సంచలనము పొందును

వాయువు లేని అనగా చలించనిచోట నివి నిశ్చలముగా నుండును. మరియు అపుడు కుండలినీ శక్తి ప్రేరేపింపబడును సాధకుడు అనిర్వచినీ యానందము నంది యోగసిద్ధిని పొందును. ప్రాణాయామము అభ్యసించిన యడల సదా చంచల స్వభావము గల్గి నంకల్ప వికల్పములే పనిగా గల మనస్సును స్వాధీనపరచుకొనవలయునన్న మనస్సు చలించుటకు కారణమగు ప్రాణమును స్వాధీన పరచుకొనవలయును. సూక్ష్మరూపమున వున్న ప్రాణము శరీరమున ఉచ్చాస్య నిశ్వాసములుగా శరీరమున కనబడుచుండుట వలన శ్వాసను వశపరచుకొనిన మనస్సు వశమగును. అందుకొరకు ప్రాణాయామము నభ్యసించవలయును. శ్వాసను వశ పరచుటకొరకు పూరక, కుంభక, రేచకములను క్రమబద్ధము చేసిరి. పూరక మనగా శ్వాసకోశముల యందు వాయువును పూరించుట, కుంభక మనగా వాయువును భరించుట, రేచకమనగా వాయువును విడిచిపెట్టుట, పూరకము 15 సెకనుల కాలము చేసిన దానికి (ఆ కాలమునకు) నాలుగింతల కాలము అనగా 60 సెకనుల కాలము కుంభించి పూరించినకాలమునకు రెండింతల కాలము అనగా 30 సెకనుల కాలమున రేచించ వలయునను నియమము నేర్పరచిరి. పూరక, కుంభక, రేచకములతో కూడిన శ్వాసక్రియను “సహిత కుంభక”ములనిరి పూరక, కుంభక, రేచకములులేని స్థితిని “కేవల కుంభకమ”ని చెప్పబడినది. కేవల కుంభక మందు శరీరమున వాయువు కొంచెము వుండును. కేవల కుంభకానంతరము అట్టి శ్వాసను రేచింపనూ పచ్చును లేదా శ్వాసను పూరింపనూ పచ్చును. సహిత

కు భకములను బాగుగా అభ్యసించిన పిదప కేవల కుంభకము ప్రాప్తించును. ప్రాణాయామము కేవల కుంభకము సిద్ధించు నంత వరకు సాధన చేయవలయును.

సహిత కుంభకములు ఎనిమిది. అవి 1] సూర్యబేధ, 2] ఉజ్జాయి, 3] సీత్కారి, 4] తేతలి, 5] భస్తిక, 6] భ్రామరి, 7] మూర్ఖ, 8] ప్లావిని, అని ఎనిమిది విధములు. ప్రాణాయామమునకు ఉపక్రమించుటకు ముందుగా సుఖముగను, భద్రముగనుండు స్థలము నేర్పాటు చేసుకొని, అనగా మిక్కిలి ఎత్తుగాగాని, మిక్కిలి పల్లముగా కాని లేని ఒక ప్రదేశమున ఎక్కువ గాలి, ఎక్కువ వెలుతురు లేని స్థలమందు, దర్భతో చేసిన చిన్న చాపను పరచి, దానిపై లేడి లేక జింక లేక పులి లేక చిరుతపులి చర్మములలో నేదైన లభించినట్లయిన దానిని పరచి (లేని యడల అవసరములేదు) దానిపై ఒక మెత్తని వస్త్రమునుపరచి ఎక్కువ వెలుతురు లేని ఒక గదిలో సుగంధ ద్రవ్యముల నుంచి ప్రశాంతమైన మనసుతో అలవాటు పడిన యోగ్యమైన ఒక స్థిరాసనమున అనగా పద్మ, సిద్ధ, స్వస్తిక, సుఖాసనములలో నేదైన ఒక దానియందు కూర్చుండి ప్రాణాయామమును చేయుటకు సిద్ధపడవలయును. భగవద్గీతయందః ధ్యానయోగము ఆరవ అధ్యాయమున 11 వ శ్లోకమున నిట్లు చెప్పబడినది.

శ్లో శుచౌ తేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిరమాసన మాత్మనః
నాత్యుచ్చ్రితం నాతినీచం చేలాజినకు శో తరమ్.
తత్రై కాగ్రం మనః కృత్వా యతచి త్తేంద్రియక్రియః
ఉపవిశ్వాసనే యుంజ్యాద్యోగమాత్మ విశుద్ధయే.

ఆసీనుడైన పిదప

సమం కాయ శిరోగ్రీవం ధారయన్న చలంస్థిరః
సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వందిశశ్చానవ లోకయన్
ప్రశాంతాత్మా విగత భీర్బ్రహ్మచారి ప్రతేస్థితం:

మనః సంయమ్య మచ్ఛితో యుక్త ఆసీత మత్పరః
అర్థము :-

శుచియైన స్థానమున స్థిరమైన మనస్సుతో మిక్కిలి
ఎత్తు, మిక్కిలి పల్లము లేకుండునట్లుగా చేసుకొని ధర్మ,
చర్మము వస్త్రములను పరచుకొని మనస్సుని ఏకాగ్రపరచు
కొని అందాసీనుడై వెన్ను, కంఠము శిరస్సు తిన్నగా వుంచి
నాసికాగ్రమున దృష్టినిల్పి దిక్కులు చూడక భయము లేని
ప్రశాంత మనస్కుడై వుండవలయును.

నాడి శోధనము కొరకు ప్రాణయామము చేయుపద్ధతి :-

పద్మాసనమున స్థిరముగా కూర్చొని ఎడమ నాసికా
రంధ్రముతో అనగా ఇడా నాడితో వాయువును పూర్తిగా
పూరించి మూల బంధ, జలంధరబంధ, ఉడ్డాన బంధములను
వేసి పూరించిన కాలమునకు నాల్గు రెట్ల కాలము కుంభించి
పూరించిన కాలమునకు రెండింతల కాలముతో నెమ్మది నెమ్మదిగా
కుడి నాడి చేత రేచించ వలయును. తిరిగి రేచించిన
నాడి చేతనే వాయువును పూరించి పైవిధముగా 1: 4: 2.
నిష్పత్తులతో చంద్ర నాడి చేత రేచించవలయును. ఇట్లు పలు
మారులు మూడు మాసములపైన చేయుటవలన శరీరమున
సూక్ష్మ, స్థూల నాడులన్నియు శుద్ధిపొంది మలరహితమగును.

ప్రాణాయామమున పూరించిన నాడి చేత రేచించరాదు. కాని రేచించిన నాడిచేతనే పూరించవలయునని నియమము.

1. సూర్య భేద ప్రాణాయామము :-

ఒక ఆసనమున (సిద్ధ, పద్మ, స్వస్తిక, సుఖ) కూర్చొని శిరస్సు, మెడ, వెన్ను తిన్నగావుంచి కూర్చొని 'కుడి' నాసికా ద్వారమున బయటనున్న వాయువును నెమ్మదిగా పూరించి జలాధారబంధము చేసి అనగా గడ్డమును రొమ్మునకు గుచ్చి మూలబంధముచేసి వాయువు పూరించిన కాలమునకు నాలు గింతల కాలముసేపు కుంభించి కుంభకాంతమున ఉడ్వాన బంధమును అనగా గర్భకుహరమును వెన్నువైపులాగికొనుట చేసి పూరించిన కాలమునకు రెండింతల కాలముసేపు ఎడమ నాసికా రంధ్రమున నెమ్మది నెమ్మదిగా రేచించవలయును. వాయువును రేచించునపుడు అనగా విడుచునపుడు ఎల్లపుడు నెమ్మదిగానే విడువవలయును. తొందరగా విడిచిన యడల శరీరమున నిస్సత్తువ ఏర్పడును. వాయువును తొందరగా పూరించ వచ్చును గాని తొందరగా రేచింపరాదు.

సూర్య భేదము వలన వివిధములగు వాతరోగములు నశించును. క్రిమిదోషములు తొలగును. ఈ సూర్యభేదను ఇటులనే తిరిగి 'తిరిగి' చేయుచుండవలయును. శరీరమున ఎక్కువ ఉష్ణమును ఉత్పత్తి చేయును కనుక పిత్తాధిక్యత కల వారు చేయరాదు.

ఇటులనే ఎడమ నాసికారంధ్రమున పూరించి కుంభిం కుడి నాసికా రంధ్రము చేత రేచించిన యెడల దానిని చంద్ర భేదమని చెప్పబడినది. ఇది శరీరమున చల్లదనము కలు

చేయును కనుక జలుబు చేసిన వారును శీతాకాలమందు కఫ వాత తత్వములు కలవారును చేయరాదు. వీరు సూర్య బేధనములు చేయవలయును. ఉష్ణాధిక్యత వలన కల్గిన రోగములు చంద్ర బేధనము నివారించును.

2 ఉజ్జాయి ప్రాణాయామము :-

నోటిని మూసుకొని నాసికయొక్క రెండు రంధ్రముల చేత వాయువును పూరించి కొంచెము శ్రమయగువరకు అనగా పూరించిన కాలమునకు నాలు రెట్లు సమయము కుంభించి ఎడమ నాడిచేత రేచింపవలయును. దీని వలన శిరోగత రోగములు నశించును. కంఠ, గత, కఫ, శ్లేష్మ దోషములు హరించును. థాతువు చక్కబడును. జఠ రాగ్ని వృద్ధియగును ఈ ఉజ్జాయి ప్రాణాయామము నిలబడినపుడు, నడుచునపుడు కూడ అభ్యసింపదగినది.

3. సీత్కారి ప్రాణాయామము :-

నాలుకను పైకి మడచి నాలుక చివర పైదవడకు తాకునట్లుగావుంచి నోటి ద్వారా వాయువును శబ్దము వచ్చునట్లుగా గట్టిగా లోనికి పీల్చవలయును పూర్తిగా నిండుగా పూరించీ పూరించిన కాలమునకు నాలుగు రెట్లు కాలముసేపు కుంభించి రెండు నాసికా రంధ్రముల చేతను వాయువును రేచించవలయును. పూరించిన కాలమునకు రెండింతల కాలము రేచకము చేయవలయును.

ఇది శరీరమునకు కాంతిని వృద్ధిచేయును. ఆకలిని దాహమును, మగతను, నిద్రను నివారించును. దాహముతో వున్నపుడు చేసిన యెడల దాహం తగ్గిపోవును.

4. సీతలి ప్రాణాయామము :-

పెదవుల వెలుపలికి నాలుకను చాచి గుండ్రముగా పక్షి ముక్కువలెచేసి నాలుకతో (నోటితో) వాయువును పూరించి జలాంధర బంధనమునుచేసి మూలబంధమును పూరించినకాలమునకు నాలుగురెట్లు కాలము కుంభించి కుంభకాంతమున ఉద్యాన బంధముచేసి నెమ్మది నెమ్మదిగా పూరించిన కాలమునకు రెట్టింపుకాలములో రేచించవలయును. రేచకమును నాసిక యొక్క రెండు రంధ్రములచేత (ఇడ, పింగళ) రేచించవలయును.

దీని వలన గుల్మము, స్తీహము, జ్వరములు, విషములు హరించును. దీనిని పద్మాసనమునగాని సిద్ధాసనమునగాని ఉదయ సాయం సమయముల యందు చేయవచ్చు. ఇది రక్తమును శుభ్రపరచును. దాహమును, ఆకలిని అణచును. శరీరమునకు చల్లదనము కల్గించును. ఇది విషములను హరించును.

5. భస్తికా ప్రాణాయామము :

కమ్మరి వారితోలు తిత్తిని సంస్కృతమున భస్తికయని అందురు. ఆ తోలు తిత్తిని బలముగా పూరించుచు బలముతో వదులునట్లుగా పోలి వుండుటచేత భస్తికా ప్రాణాయామమనిరి. సుఖమగు ఆసనమున కూర్చుని కుడి తొడపై ఎడమ పాదమును ఎడమ తొడపై కుడిపాదమున కూర్చుని అనగా పద్మాసనమున కూర్చుని శిరస్సు, వెన్ను తిన్నగా వుంచి నాసిక యొక్క కుడి రంధ్రముచేత (పింగళా నాడిచేత) ధ్వని యుక్తముగా రేచకము చేయవలయును. మరియు

ఆ రేచించిన నాడి చేతనే వేగముగా పూరక రేచకములను చేసి కుడి నాసికా రంధ్రము చేత (పింగళా నాడి చేత)నే నిండుగా పూరించి పూరించిన కాలమునకు నాలుగు రెట్ల కాలముపాటు కుంభించి ఇడా నాడి చేత (ఎడమ నాడి చేత) పూరించిన కాలమునకు రెండు రెట్ల కాలపుసేపు రేచించ వలయును. తరువాత ఇదే విధముగా ఎడమ నాడి చేత పూరించి ఘర్షణచేసి అనగా త్వరత్వరగా పూరక రేచకములను చేసి యధావిధి కుంభించి రేచించవలయును. పూరకము చేసిన తర్వాత జలాధారబంధమును, మూలబంధమును చేసి కుంభ కాంతమందు రేచకమునకు ముందు ఉడ్డాణ బంధమునుచేసి కొంతసేపు ఉడ్డాణ బంధము వుంచిన తరువాత నియమము ప్రకారము రేచింపనగును.

దీనినే మరియుక పద్ధతిన చేయవచ్చును. రెండు నాసికల చేతను ఒకేసారి పీల్చుచు, విడుచుచు కొన్ని పర్యాయములు అట్లు ఘర్షణ చేసిన తరువాత, ముక్కు రెండు రంధ్రములచేతను పూరించి, పూరించిన కాలమునకు నాలుగు రెట్ల కాలము కుంభించి, పూరకము తరువాత జాలంధరబంధము మూల బంధములను చేసి కుంభ కాంతమున రేచకమునకు ముందుగాను ఉడ్డాణ బంధమునుచేసి ముక్కు రెండు రంధ్రముల చేతను నెమ్మది నెమ్మదిగా విధియుక్తముగా రేచించ వలయును. దీని వలన శరీరమునకు ఎక్కువ శ్రమ కల్గును. మరియుకసారి చేయుటకు ముందుగా కొన్ని సామాన్యమగు శ్వాస నిశ్వాసలుచేసి తరువాత మరియుక పర్యాయము చేయ వలయును.

భస్మిక గొంతులోని శ్లేష్మమును. హరించును. జఠరాగ్నిని వృద్ధిచేయును. రొమ్ము, గొంతు వ్యాధులను నివారించును. ఆకలినివృద్ధిచేయును. గ్రంథిత్రయమును అనగా బ్రహ్మగ్రంథి విష్ణుగ్రంథిరుద్రగ్రంథులను చేధించుటలో సహకరించును సుషుమ్న నాడి ముఖ ద్వారముననున్న మలమును నాశనము చేయును. శరీరమునకు ఎక్కువ ఉష్ణము నిచ్చును అందువలన చల్లని సమయముతోనే దీనిని చేయవలయును. శరీరమునకు బలమును కలుగజేయును. రక్తమును శుద్ధిచేయును. శరీరమున అనవసరమగు చోట్ల నిలువనున్న క్రోవును కరిగించి శరీరమును లాఘవముగా నుంచును.

6. భ్రామరీ కుంభకము ;

బ్రహ్మర మనగా తుమ్మెద. భ్రామరీ ప్రాణాయామము చేయునపుడు తుమ్మెద నాదము వంటి శబ్దము వచ్చుటచేత ఈ విధమగు ప్రాణాయామమును భ్రామరీ అనిరి. పద్మాసన, సిద్ధాసనములలో నొకదాని మీద కూర్చొని ముక్కు యొక్క రెండు రంధ్రములతోను శబ్దముతో కూడిన పూరకము చేసి పూరకమునకు పట్టిన సమయమునకు 4 రెట్లు కాలమును కుంభించి రేచక కాలమును రెట్టింపు కాలములో రెండు రంధ్రములతోను శబ్దముతో రేచించ వలయును. పూరకము తర్వాత జాలంధర మూలబంధములను కుంభ కాంతమందును రేచకమునకు కొంచెము ముందుగను ఉద్యానబంధము చేయవలయును. పూరకము చేయుటకు ముందు కొన్నిసార్లు రెండు నాసికారంధ్రములతోను త్వరత్వరగా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు చేయ

వలయును. తరువాత పూరకము చేయవలయును. దీని వలన కుండలినీ ప్రబోధము జరుగును.

7. మూర్చా కుంభకము :-

పద్మ, సిద్ధ ఆసనములలో ఒక దానిపై కూర్చొని బయటనున్న వాయువును రెండు నాసికా రంధ్రముల చేతను పూరించిన వెనుక జాలంధర మూల బంధములను చేసి యథా విధి కుంభించి (అనగా 1: 4: 2 నిష్పత్తి గల కాలమున) కుంభ కాంతమందును రేచకమునకు కొంచెము ముందుగను ఉడ్యాన బంధమును చేసి శ్రమయగువరకు కుంభించి మూర్చ వచ్చునట్లు తోచగనే రేచకము చేయవలయును.

మనస్సును స్పృహ తప్పినట్లు ఉంచునట్లు శక్తి గలది. మనసుకు ఆనందముగా వుండును.

8. ప్లావినీ కుంభక ప్రాణాయామము :-

ప్లవ మనగా పడవ. శరీరమును పూర్తిగా వాయు పూరించిన శరీరము పడవ వలె నీటిపై తేలును. రొమ్ము లోతు నీటి యందు దిగి నీళ్ళు త్రాగు రీతిని వాయువును నీటితో కడుపులోనికి మ్రింగవలయును. (శ్వాస కోశములలోనికి కాదు) కడుపు లోనికి గాలి ప్రవేశించి రబ్బరు తిత్తివలె పైకి ఉబుకును. అట్లు ఎక్కువ గాలిని కడుపు లోనికి పట్టుట అలవరచుకొని అనుభవజ్ఞుడగు శిక్షకుని వద్ద నుండి నీటి లోనికి దిగి కాళ్ళు నిగిడిచి నీటిపై పరుండవలయును. శరీరమంతయు శవమువలె నీటిమీద తేలును. చేతులు రెండింటిని తలకుపైగా తిన్నగా నీటిపై వుంచవలయును. శరీరమున ప్రవేశించిన వాయువు ప్రభావమువలన పూర్తిగా శరీరము నీటిపై తేలును.

గాలిని విడువగనే శరీరము నీట మునుగ ప్రారంభించును. కొన్ని దినములు ఇట్లు నీటిమీద తేలుట అభ్యసించిన తరువాత తాన్మ సనమును వేసికూడ నీటిపై తేలి వుండవచ్చును. సామాన్యముగా ఉచ్చాస్వన నిశ్వాసములు జరుపవచ్చును. ఎంత కాలమైనను సుఖముగా కడుపుతో గాలిని పట్టి వుంచగల్గు వరకు నీటిమీద వుండవచ్చును. సముద్ర మధ్య నందైన నీటి యందు నిర్భయముగా తేలియుండవచ్చును.

దీని సహాయమున సాధకుడు పవన భక్షణమును అల పరచు కొనవచ్చును.

మనము వాయువును శరీరము లోపల ధరించిన అంతర కుంభకములను గురించి తెలిసికొంటిమి. వాయువును శరీర ములో ధరించిన పద్ధతికి భిన్నముగా వాయువును సంపూర్ణ ముగా రేచించి యుండుటను బహిర్కుంభకము లనిరి. ఈ బహిర్కుంభకము పరకాయ ప్రవేశమునకు ఉపయుక్తమని చెప్పబడినది. నేపాల్, టిబెట్టు ప్రాంతములలో ఈ బాహ్య కుంభకములు చేయువారు కొంత కాలము క్రితము చాలమంది వుండేవారట. ఈ పరకాయ ప్రవేశమును దుర్వినియోగపరచు చుండుట చేత ఈ విద్యను గురువులు చెప్పుట మానివైచిరి. అంతర కుంభకములను సహిత కుంభకములనియు బహిర్కుం భకమును విహిత కుంభకము లనియు రేచక పూరకములేని అవస్థను కేవల కుంభకమని చెప్పబడినది. కేవల కుంభ కము సిద్ధించునంతవరకు సహిత కుంభకముల నభ్యసించవల యును. శరీరము నుండి నీటితో నిండిన కుండను పోలిన

శబ్దము వచ్చునపుడు కేవల కుంభకము సిద్ధించినట్లు తెలివలయును. షణ్ముఖీ ముద్రను ధరించి విన ప్రయత్నింప శరీరములోని శబ్దములను విన వచ్చును. కేవలకుంభక సిద్ధించిన తరువాత సహిత కుంభకములు సాధన చేయవలసి పనిలేదు. పర్యాయమునకు 20 నుండి 80 యు దినమున 4 పర్యాయములు అనగా ఉదయము, మధ్యాహ్నం, సాయంకాలం, అర్ధరాత్రి చేయవలయును. కేవల కుంభకము సిద్ధిపొందువారు రాజయోగి అనబడుచున్నారు రాజయోగ సిద్ధించుట కొరకు హఠ యోగము సాధనమైనందున హఠయోగమునకు రాజయోగము రాజయోగమునకు హఠయోగ పరస్పరము అవశ్యకములు. హఠయోగము సిద్ధించిన వ్యయందు శరీర లాఘవము. నాదస్పృటము నాడీశుద్ధి జరర బల ఆయురారోగ్యములు వృద్ధిచెందును. శరీర లాఘవ పెంపొందును. నిజమునకు హఠయోగము మెచ్చట ని పోవునో అచ్చటి నుండి రాజయోగము ప్రారంభమగుచు దని తెలియనగును.

ప్రాణాయామమును కనిష్ఠమని, మధ్యమమని, ఉత్తమమని మూడు విధములుగా విభజించిరి. కనిష్ఠ ప్రాణాయామమున స్వేదమువచ్చును. ఆ చమటను తుడిచివేయక అభ్యాసమధ్యలోగాక అభ్యాసాన తరము ఆ చమటను శరీరవ రుద్దు కొనుట మంచిది. అట్టి చమటలో చర్మముపైన సూక్ష్మజీవులను చంపెడి శక్తి యుండును. మరియు కొరసాయనిక పదార్థములు ఉండుటచేత అవి చర్మమునకు శ్వాసమును గూర్చును. చమట శరీరములో ఉద్భవించిన

మును శరీరమునకు కావలసిన విధముగా సరిపెట్టివుంచును. సుధ్యమ ప్రాణాయామమున శరీరము కంపమును పొందును. ఉత్తమ ప్రాణాయామమున శరీరము ఎగురుట (ఎత్తుట) జరుగును. ఇటుల ఎత్తుటను మందూ కావస్థ యందురు. ఇది అప్రయత్నముగానే ఎగురుట జరుగును. కొంతమంది ప్రయత్న పూరకముగా కప్పవలె ఎగురుటకు ప్రయత్నము చేయుదురు. కాని వాయువు శ్వాసకోశములందు నింపబడి కుంభించిన పిదప కొంతసేపటికి బహిర్గతమగుటకు ప్రయత్నించి మూల బంధముచేత ద్వారమున అవరోధము కల్గుటవలన ఉద్ధ్వానము చేత ఎత్తబడుట వలనను వాయువుమాటి మాటికి ఎగురుచుండును. అది ఉత్తమప్రాణాయామము. అట్లు ఎగిరి ఎగిరి అలవాటుపడి ప్రాణము శాంతించి లొంగిపోవును. అనగా వేగము అడగిపోవును. శ్వాసవేగము అణగుట వలన మనోవేగము అణగును.

ప్రాణాయామము అభ్యసించు విధమును సంక్షిప్తముగా చెప్పబడు చున్నది :-

సాధకుడు యమ నియమములను అందు ఆహార నియమములను పాటించు నట్టివాడై ప్రాతః కాలముననే నిద్ర నుండి మేల్కొంచి తన యిష్ట దేవతను ప్రార్థించి కొంతసేపు ధ్యానించి తదుపరి కాలకృత్యములను తీర్చుకొని చేతనైన వారు కొంచెము అలసట వచ్చు పర్వంతము శరీర వ్యాయామమును చేసి [ఇచట కొంచెము అలసట వచ్చునట్లు అని చెప్ప బడినది ఎందుకనగా శక్తికిమించిన వ్యాయామము పనికిరాదు అని] అనంతరము ఆసనములను అభ్యసించి శరీరముపై

వచ్చిన చమటను తుడిచివేయక శరీరములోని [చర్మక
లోనికి] రుద్ది అలసట పూర్తిగా తగ్గిన వెనుక అనగా అ
టికి శరీరములో కల్గిన ఉష్ణము చల్లారిన పిదప నులి వెచ్చ
నీటితో స్నానము చేసి యోగాభ్యాసము చేయుటకు ఏర్పర
కొన్న గదిలో సుఖానందవ్యములతో పరిమళించునట్లు అగ
వత్తుల వంటివి వుంచి అతి ఎత్తును అతి పల్ల మునుగాకుం
నట్లు ఒక చక్క పీటను వేసుకొని దానిపై దర్శానము
దానిపైన లభ్యమయినట్లయిన జింక లేక చిరుతపులి, పు
చర్మములను పరచి లభించనియెడల అవసరములేదు. దాని
మెత్తగానుండు గుడ్డను పరచి గదిలోనికి ఎక్కువ వెలుతు
శబ్దములు రాకుండచేసి అట్టి స్థలములో ముందుగా సర్వాం
శీర్ష్య, లేక విపరీత కరణీముద్రలలో ఒక దానిని చేసి త
వాత సరస్వతీ చాలనము చేయవలయును.

గదిలో ఏర్పాటు చేసుకొనిన పీటమీద తూర్పునకుగా
ఉత్తరమునకుగాని అభిముఖముగా పద్మ, సిద్ధ, స్వస్తిక
సుఖానందములలో నొకదాని యందు కూర్చొని మనస్సున
ఇష్టదైవ మందు లగ్నముచేసి తరువాత కపాల భాతిని చే
ముందుగా అష్ట కుంభకములను లేదా అందు ఒక దానినిగా
పూరక, కుంభక, రేచకములు 1: 4: 2 నిష్పత్తిలో నుండ
నట్లు ఆచరించ వలయును. పర్యాయమునకు ఇడా, పింగ
నాడులలో (కుడి, ఎడమ నాసికా రంధ్రములలో) 10 కుంభ
కముల చొప్పున ఒక వారము దినములు దినమునకు నాలుగ
పర్యాయములు ఉదయము, మధ్యాహ్నము, సాయంకాలము
అర్ధరాత్రిల యందు సాధనచేసి కుంభక కాలమును సంఖ్య

లను క్రమ క్రమముగా పెంచు చుండవలయును. ముందుగా చేయుచున్న కపాల భాతి యందు ఘర్షణ జరుగుచున్నది. ఘర్షణ అనగా ఉచ్చాస, నిశ్వాసములను శబ్దముతో కూడిన వేగముగా చేయుట. వాయువును పూరించగనే ఒక గ్రుక్క వేసి (అనగా మ్రింగుట) జాలంధర బంధమును. మూల బంధమును వేయవలయును. కుంభకము సగభాగము వున్నదనగా ఉడ్డియాన బంధముచేసి పరీధాన యుక్తి పరీచాల క్రిదులను చేసి తాడన క్రియను సల్పి తరువాత మహా ముద్రను వేసి క్రమము చొప్పున రేచకమును నెమ్మది నెమ్మదిగా చేయవలయును. ప్రారంభ దశలో ఒక కుంభకమునకు మరియొక కుంభకమునకు నడుమ కొంచెముసేపు ఒకటి రెండు దీర్ఘ ఉచ్చాస నిశ్వాసములు చేయవచ్చును. సాధన అభివృద్ధి పొందిన తరువాత కుంభకము వెంట మరియొక కుంభకము చొప్పున 80 ఎనుబది కుంభకములు చేయుచుండవలయును. ఇట్లు చేయుటవలన యోగ నాడిమండలము శుద్ధియగును. సుషుమ్న నాడి యందలి మల పదార్థములు అన్నియు ఇరిగి పోయి సన్నని ఖాళీ గొట్టమువలెనుండును. నాడి మండలము శుద్ధియగుటవలన అనాహత శబ్దములు శుద్ధముగా వినబడును. మనస్సును ఒకచోట లగ్నపరచి దృష్టిని నాసికాగ్రమునగాని భ్రూమధ్యమునగాని లేక అనాహత, మణిపూరక చక్రము లలో ఒకదానియందు నిలిపివుంచి కొంతసేపు కేవల కుంభకమును సాధనము చేయవలయును. కేవల కుంభకమునగా పూరక రేచకములు లేని యవస్థ. ఇట్లు సాధనచేయు అవస్థ యందు మనస్సులయమగును. అదే విధముగా నాదమున

లయము చేయును. శరీరము లాఘవముగను కాంతిమంతము గను వుండును. క్రొవ్వు తగ్గి పోవును. శరీరము శక్తివంతము గను మనస్సు ఉత్సాహవంతముగనువుండును. తొందరపాటు లేక దినమునకు నాల్గు పర్యాయముల చొప్పునచేసిన ఉష్ణము (యోగాగ్ని) ఉత్పత్తి యగును. ఆ ఉష్ణమునకు నిద్రించు చున్న కుండలిని మేల్కొంచి చుట్ట చుట్టలుగా చుట్టుకొనిన తన దేహమును నిడివిగా చాచుకొనును. తన ముఖము సుషుమ్నా నాడి యొక్క ద్వారముననే వున్నది. కనుక అది సాగినపుడు సుషుమ్నలో ప్రవేశించును. చెఱకు గడలో కణ పులు వలె. సుషుమ్నలో ఆరు చక్రములు మూడు గ్రంధులు యున్నవి. (1. మూలాధార, 2. స్వాదిష్ఠాన, 3. మణి పూరక, 4. అనాహిత, 5. విశుద్ధ 6. ఆజ్ఞా చక్రములు (7 వది సహస్రారము) అనునవి చక్రములు. బ్రహ్మగ్రంధి విషుగ్రంధి. రుద్ర గ్రంధులు మూడును గ్రంధిత్రయములన బడినవి. ఈ నాడి కూడలులు కఠినముగావుండుటవలన ఆయా చక్రగ్రంధి భేదనము జరిగికాని కుండలిని ముందునకు సాగ లేదు. అవిభేదింపబడగా మహామాతయైన శక్తిసహస్రారమున పరమేశ్వరుని చేరును. అపుడు యోగి నిర్వికల్ప సమాధి నందగా ఆ స్థితిని చెప్పుటకు మాటలులేవు. ఆయానందము అనిర్వచనీయము. శరీరమున వున్న ఆత్మ పరమాత్మను పొందును. కుండలిని సుషుమ్న యందు ప్రవేశింపగా యోగి అణిమాది అష్టసిద్ధులను పొందును. సిద్ధులను తిరస్కరించి ప మావధియగు సమాధి నఖిలషించి సాధనను కొనసాగించ వలయును. ఈ సాధన నిర్వికల్ప సమాధిని పొందువరకు

జరుగుచుండిన ఇట్టి యోగి తన ఇష్ట ప్రకారము అన్ని కార్యములను తుదకు శరీర త్యాగముకూడ తను కోరినపుడు చేయగలడు.

సాధన సందర్భములో సాధకుడు జాగ్రత్త పడవలసిన విషయములు :-

సాధకుడు స్థిర సంకల్పముతో నిర్వికల్ప సమాధిని ధ్యేయముగా నిడుకొని భయమును విడచి, సాహసముతో గురువుల సన్నిధినిగాని ఈ విషయమును బాగుగా తెలిసిన వారి వద్దగాని చేయవలయును. మొదట నాడి మార్గమును పరిశుద్ధము చేసుకొనవలయును. స్థూల శరీరమునందు కల్లు లాఘవము తేజస్సులచేత దీనిని గుర్తించవలయును. అత్వాశతో తొందరపడి ఏదో ఒకటి తేల్చుకొనవలయునని ప్రయత్నించరాదు. నాడి మార్గము శుద్ధికాకముందే క్రమమ తప్పి చేసినట్లయిన నాడులలో వున్న మలముచేత అవరోధముకల్గి ప్రాణము అచట నిలిచిపోవును. అట్టి సమయమందు విషయ పరిజ్ఞానము గలవాడు చెంతనున్న యడల వారు నాడి మార్గము, శరీరము బాగుగా మర్ధించిన ప్రాణము తిరిగి చలించును. ఒక్కొక్కపుడు చెవినందు గట్టిగా ఓం కారము ధ్వని చేసినట్లయినను తిరిగి మెలకువ వచ్చును. అందుకనియే గురువుల యొక్క పర్యవేక్షణ అవసరమని శాస్త్రము శాసించినది.

ప్రత్యాహారము :-

బాహ్య ప్రపంచముతో మనము సంబధము పెట్టుకొనుటకు మనకు పంచేంద్రియము (త్వక్, చక్షు, స్పృత, జిహ్వ, ఖ్రాణములు) వున్నవి అవి ఆరోగ్యముగా ఉన్నప్పటికి శరీర

మున ప్రాణము వున్నప్పటికి పంచేంద్రియములతో మనస్సు సంపర్గములేని యడల మనకు ప్రపంచమందలి విషయములను ఈ ఇంద్రియముల ద్వారా తెలిసికొనలేము. సంపూర్ణముగా నిద్రించుచున్న సమయమున మనస్సు ఆజ్ఞా చక్రమందు అనగా రెండు కన్నులకు మధ్యగా కొంచెము పైభాగమున హిందువు తిలక ధారణము చేయుచోటునందు కేంద్రీకరించబడి విశ్రాంతిని పొందుచున్నది. ఆ సమయమునే గాఢ సుషుప్తి అని అందురు. ఒక్కొక్క సమయములోను, గాఢ నిద్రకు ముందుగాను శరీరము విశ్రాంతి తీసుకొనుచున్నను మనస్సు తన వృత్తియైన సంకల్ప వికల్పములు చేయుచుండుట వలన స్వప్నములు కలుగుచున్నవి. ఇది స్వప్నావస్థ. మనకు మెలకువ వున్నపుడు మన ఇచ్చ అవసరము లేకయే ఈ యింద్రియములు మనసుతో సంపర్గము పొందుటచే విషయానుభవమును పొందు చున్నాము. మన ప్రయత్నంతో మెలకువగా వున్నపుడు కూడ మనస్సును నిగ్రహించి ఈ యింద్రియములతో సంయోగము చెందనీయక ఉప సంహరించి నిర్వ్యాపారముతో వుండుటయే ప్రత్యాహారము. అనగా యింద్రియ వ్యాపారమును ప్రతిహరించుట అని అర్థము. దీనిని ప్రాణాయామమునందు అధిక ప్రావీణ్యమును సంపాదించగల్గినట్లయిన సాధించ వచ్చును. అనగా ప్రాణాయామము యొక్క ఫలిస్థితి వలన మనస్సును ఇంద్రియములనుండి విడదీయ గల్గుదుము.

ధారణ :-

యింద్రియములనుండి ఉపసంహరించబడిన మనస్సును ఒక ప్రత్యేకించిన కార్యమందుగాని ఒక స్థానమునగాని తన శరరీమందలి షట్చక్రములలో ఒకదానియందు నియమించుటను ధారణ యని చెప్పబడుచున్నది. అటుల చేయుట వలన మనస్సు ఒక క్రమ శిక్షణకు అలవడి ఉత్తమ స్థితిలో వర్తిల్లును. వికర్షించబడివున్న సూర్యకిరణములను భూత అద్దములో కేంద్రీకరించినపుడు ఎక్కువ కాంతియు, వేడిమియు కలుచుండుటచేత ఆ కిరణములు కేంద్రీకరించబడినపుడుబలము అధికంగా అగుచున్నట్లుగనే, స్వేచ్ఛగా బహువ్యాపకముతో వికర్షింపబడిన మనస్సు కేంద్రీకరించబడినపుడు బహు గొప్ప శక్తిని పొందును. ఒక స్థానమున నియమించబడుటకు మనస్సుకు నిర్విరామముగా శిక్షణనీయవలయును. ఇట్టి వ్యాయామమునకు ఏకాంతము చాల ఉపకరించును. జనుల తోడఁ తాకిక విషయంతోను సంబంధము చాలావరకు తగ్గించవలయును. లేనిచో మనస్సు వికర్షింపబడి ఏకాగ్రతకు తెరచుటకు చాల కష్టమగు చుండును. యోగము అభ్యసించుట సాధకులకు మనశ్శాంతియు మనోబలము యింద్రియజయు. అట్లునేగాని ఏ విధముగాను హానిచేయదు. యోగమును గూర్చిన సరియగు జ్ఞానము లేనివారు దీనిని గూర్చి తప్పుడు పచారము చేయుట కలదు. బలము పొందిన మనస్సు వలన కిరణమున ఆరోగ్యము వృద్ధియగును. సాధన అభివృద్ధియగు

కొలది మనశ్శరీరములు సూక్ష్మస్థితికి వచ్చును. అందువలన యింద్రియములకు గ్రహణశక్తి అతి సూక్ష్మమగుచుండును. నేలపై బడిన సూది వలన కల్గిన శబ్దమునుకూడ విగ్గలు నట్లుగా చెవియొక్క గ్రహణ పాటవము పెంబొందును. అటు లనే మిగిలిన యింద్రియముల శక్తి కూడ సూక్ష్మస్థితికి వచ్చును. ప్రాణాయామము చేత శ్వాసయు, ప్రత్యాహరము చేత యింద్రియములను వశపడును.

ప్రాణాయామమును చక్కగా సాధన చేసిన యెడల అనగా ఆహారాదినియమములతోను, బంధములతోను, ముద్రలతోను కలిపి సాధనచేయుచున్న యెడల సాధన విశిష్టతవలన కేవల కుంభకము సిద్ధించును. అనగా శ్వాస ప్రశ్వాసలు నిలిచిపోవును. అందుచేత మనో వేగము అణగిపోవును. ప్రాణాయామము వలన కల్గిన ఉష్ణము వలన దేహము నందలి సూక్ష్మనాడి మండల మంతయు శుద్ధియగును. శుద్ధి పొందిన నాడి మార్గమున సుషుమ్న యందు ప్రాణము ప్రవేశింపగా మనస్సులయమగును. మనస్సులయమగుట వలన యింద్రియములతో ఎడబాటుకల్గి వానికి విషయమును తెలిసికొను శక్తి యుండదు. అనగా యింద్రియ వ్యాపారము ప్రతిహరింపబడును. మరియు నాధాను సంధానము ప్రత్యాహరమునకు, ధారణకు మరియొక సాధనము. షన్ముఖి ముద్రయందు అనగా రెండు చెవుల రంధ్రములను రెండు చేతుల బొటన వేళ్ళతో మూసుకొనుట వలనగాని శరీరము లోపలి నుండి వచ్చు అవ్యక్తమగు ధ్వని వినదగును. మనసును ఆ శబ్దముపై లగ్నము చేసిన మిగిలిన యింద్రియముల నుండియు బాహ్య

విషయముల నుండి విడివడును. నాధాను సందానమున తగుల్కొనిన మనస్సు స్థిరమైన ధారణ పొందుచున్నది.

మనస్సు స్థిరమైనపుడు ప్రాణవాయువు [శరీర మందలి చలన వ్యాపారము] స్థిరమైనది. ప్రాణము స్థిర మగుటచేత బిందువు స్థిర పడి శరీరమునకు బలము, తేజమును వృద్ధి చేయును. సాధనమున మనస్సు కేంద్రీకరించుట వలన నాదమున మనస్సులయమందినదని తెలియవలయును. మనస్సును లయము చేయుటకు శాంభవియను ముద్రచేత సాధ్యమగును. మనస్సును తన యిష్టదైవ మందుగాని నిర్గుణ బ్రహ్మ యందుగాని స్థిరము చేసిన వానికి కంటి రెప్పలు మూతపడవు. అట్టి స్థితియందు తన ఎదుటనున్న ప్రపంచమును చూచుచున్నట్లు ఎదుట వారికి తోచినను, సాధకుడు మాత్రము దృష్టితో దేనిని కూడ గ్రహింపజాలకున్నాడు. అనగా మనస్సును తనతో నున్న ఆత్మయందు లగ్నముచేసి కండ్లు విప్పియుంచియు కూడ దృష్టిని నిరుద్దపరచుట. దీని వలన చిత్తము లయమందు చున్నది. లయ పరచుటకు ఉన్మనీయను మరియొక ముద్ర గలదు. పైన చెప్పినట్లుగానే అంతర్లిక్ష్యము బహిదృష్టి అను సాధనముతో కూడియున్నది. సగము తెరిచిన నేత్రములను అనగా వాయువును సుషుమ్నాగతమొనర్చి అనగా సూర్య చంద్ర నాడులను నిరోధించిన కేవల కుంభకస్థితిలో నున్నపుడు ప్రాణము సుషుమ్నయందు సంచరించుచున్నది. అపుడు మనస్సు తన యందు [తన ఆత్మ యందు] లగ్నము చేసిన యెడల దానిని ఉన్మనీ ముద్రయని చెప్పబడుచున్నది. ప్రాణ

వాయువు సుషుమ్న యందు ప్రవేశించునపుడు ఉన్మత్తవస్థ తప్పక కలుగును.

ధ్యానము :-

మనస్సును యింద్రియములలో సంయోగము చెంద నీయకుండుట ప్రత్యాహారమనిచెప్పితిమి. అందువలన యింద్రియములు వశీకరణముకల్గును. మనసు కూడ వశమగుచున్నది. అట్లు వశీకరణమయిన మనస్సును ఒక ప్రత్యేకించిన వ్యాపారమందుగ ని స్థాన మందుగాని నియమించుట ధారణము అని చెప్పితిమి. “అట్లు నియమించబడిన మనస్సును ఏక భావ ప్రవాహ రూపమున నున్న స్థితిని ధ్యానమని” చెప్పుదురు. స్వాభావికముగా మనస్సు బహుచఫలమగుటచేత దీనిని పాద రసముతో పోల్చియున్నారు నిత్యము సంకల్పములు చేయుచు వికల్పము చేయుచు మరల మరల సంకల్ప వికల్పములను చేయుచునేయుండును. దీనికి కారణము శరీరమున ప్రాణము [శ్వాస] ఎంతవరకు చలించుచుండునో మనస్సు అంతవరకు చలించును. చిత్తమును ఏకాగ్రస్థితికి రానీయదు. చిత్తమునే కాగ్రపరచుటకు ప్రాణమును జయించి లయము చేయవలయును. అపుడు మనస్సు లయమగును. అట్లు లయమయిన మనస్సును ధారణ చేసి అనగా ఒకచోట నియమించి యుంచి దానిని ఏకధార రూపముగా ఎక్కువ కాలముంచుటను ధ్యాన మనబడుచున్నది. యిట్టి స్థితి భక్తితో తన్మయత్వముపొందుట చేతను మరియు యోగము చేత సాధ్యమగుచున్నది. ధ్యాన

స్థితియందు ప్రాణచలనము నిలచిపోవును. శ్వాసించుచు ధ్యానము చేయుచున్నామనుట సరియైనదికాదు. ధ్యానమున సిద్ధి పొందినపుడు శ్వాస సమసిపోవును. అట్టి స్థితిలోమాత్రమే ధ్యానము పక్వమైనట్లు తెలియనగును,

ధ్యాన స్థితియందు దృష్టిని ఎచట నిలుపవలయునని చాలోమందికి సందేహము కలుచున్నది. దృష్టిని మూడు విధములుగా విభజింపవచ్చును. ఒకటి పూర్ణిమా దృష్టి. రెండు ప్రతిపదృష్టి. మూడు అమవస దృష్టి. పూర్ణిమా దృష్టి అనగా కనులు పూర్తిగా తెరచి భూమధ్యమున లగ్నపరచుట. ప్రతిపదృష్టి అనగా రెండు కన్నులను అర్దనిమీలతముగా నాసికా గ్రమున నిల్పుట. అమవసదృష్టి అనగా రెండు కన్నులను పూర్తిగామూసి మనస్సును షట్చక్రములలో ఒక దానిందు లగ్నపరచుట. అట్లు దృష్టిని లగ్నముచేసి మనస్సును శరీరము నుండి వచ్చు నాదమందు అనగా అనాహత శబ్దమందు లయము చేసిన సిద్ధిని పొందనగును.

సమాధి ;

పైన చెప్పిన విధముగా ఏకధారా ప్రవాహ రూపమున ధ్యానము చేయుచు ఆధ్యానమున రూపమునువిడిచి అర్థమును మాత్రము నిలుపునట్టి స్థితియే సమాధి. సమాధి ముఖ్యముగా రెండు విధములు. సంప్రజ్ఞాత సమాధి, అసంప్రజ్ఞాత సమాధి. ఇది పరిణీతిలో భేదము, ఉన్మని, మనోన్మని, శూన్యా శూన్యము, పరమ పథము, అమనస్కము, అమరత్వము, జీవ

న్ముక్తి, సహజము, తుర్యము అనునవి సమాధి అను పదము నకు పర్యాయపదములు యోగమునకు ఫలము సమాధి.

మేల్కొన జేసిన కుండలిని మణిపూరక చక్రమును అధిగమించగా ప్రకృతి యొక్క సహజ శక్తులను ధిక్కరించ గల శక్తులను యోగి పొందగలడు కుండలిని సుషుమ్నాయందు ప్రసరించగా యోగి అష్ట సిద్ధులను క్రమముగా పొందు చున్నాడు. ఒక విషయముపై ధారణచేసి ధ్యానము చేసి సమాధి గతుడైన స్థితిని సంయమ మందురు. [ఇక్కడ సమాధి అసంపజ్ఞాత సమాధి మాత్రము కాదు.] ఈ స్థితిలో ఆ విషయము యొక్క రూపము అదృశ్యమై అర్థము మాత్రము మనస్సున భాసించును. సంయమమున ప్రజ్ఞ పొందుటకు ముందుగా స్థూలము యందునను, రాను రాను సూక్ష్మముల యందును. సంయమము చేయవలయును. అనగా ముందుగా కార్యమున సంయమనము చేసి రాను రాను కారణములపై సంయమనము చేయుట అని తెలియనగును. ఇట్టి సంయమన స్థితి యందు యోగి సిద్ధులను ప్రదర్శింపగలడు.

సంయమన కాలమున చిత్తమును బహు సూక్ష్మస్థితిలోనే కాగ్ర పరచు చున్నాము. అనగా చిత్తము నొక విషయమున నియమించినపుడు మరియొక విషయమును చోరనీయకుండు స్థితిని చిత్తకాగ్రత అని చెప్పనగును. ఒక్కొక్కప్పుడు మనస్సు అత్యంత అభిరుచిగల విషయమున దగుల్కొనినపుడు చీములు

కుట్టినను, పాములు ప్రక్కల నుండి పోయినను గ్రహింపలేని
అవస్థగల్గును. ఒకరు ఒక లెక్కను సాధించుట యందు నిమ
గ్నుడైనపుడు ఆకలిని కాలమునుకూడ మరచును. అట్టి స్థితిని
చిత్తయికాగ్రతయనిచెప్పవచ్చును. ఒకయోగి ఇతరుల యింద్రి
యములపై సంయమము చేసినయెడల యోగి అభిమతాను సార
ముగాయితర వ్యక్తినడచుకొనును. ఆయావిషయములపైసంయ
మనము చేయుట చేత ఆయా విషయముల శక్తి పొందును.
ఏనుగు బలముపైనను, పర్వతము యొక్క బరువు పైనను,
దూది రేణువు యొక్క తేలిక స్వభావముపైనను సంయ
మనము చేసిన యా విషయములను ప్రాప్తింప చేసుకొనును.
ఇట్టి సిద్ధులు యోగాభివృద్ధికి, అభివృద్ధికి నిరోధకములు. సమా
ధిని విడిచిన కాలమున వ్యవహారస్థితియందు యోగి యొక్క
సంకల్ప బలమే సిద్ధులుగా వున్నవి. యోగి యిట్టి సిద్ధులను
ప్రకటించి లౌకిక ప్రపంచము లందు ప్రతిష్ఠా వ్యాపారమున
చిక్కి విషయ తోలత్వమునకు గురియై ధ్యేయమును మరచు
స్థితి పట్ట వచ్చును. అందుచేత సిద్ధుల జోలికి పోవుట నిరు
త్సాహ పరచ బడినది.

A.C. 140.
18608

613.7
SUR.

ఓం శాంతి, శాంతి, శాంతి:

రా-35-౮

చదవండి !

చదివించండి ! !

నవరత్నా వారి బొమ్మల బాల సాహిత్యం

మర్యాద రామన్న కథలు
తెనాలి రామకృష్ణ సంపూర్ణ హాస్యకథలు
పరమానందయ్య శిష్యులు
భేతాశ కథలు
భట్టి-విక్రమాదిత్యుల కథలు
అలీబాబా 40 దొంగలు
అల్లావుద్దీన్ అద్భుత దీపం
అక్బర్-బీర్బల్ వినోద కథలు
గలివర్ సాహసయాత్ర
మదర్ థెరిసా
సహస్ర శిరచ్ఛేద అపూర్వ చింతామణి
కాశీ మజిలీల కథలు
పంచతంత్రం 2 భాగాలు
మన శరీరం - పరిరక్షణ
ఆహారం - ఆరోగ్య సౌభాగ్యం
ప్రాథమిక కంప్యూటర్ విజ్ఞానం
బాలల విజ్ఞాన విషయాలు
రామాయణం
భారతం
భాగవతం

మీకే పుస్తకం కావలసినను రూ. 15/- ముందుగా

M. O. చేయండి.

